目　录

生命中的偶遇

——意大利“都灵精神论坛”演讲

『 *2015* 年 *9* 月 *24* 日 』

主持人:

晚上好！我是“都灵精神论坛”的策划人，欢迎大家来到卡里尼亚诺剧院，参加今年的首次见面会。

本届论坛主题是“多重可塑的人性——生于尘土，仰望星空”。一直以来，我们都在致力于追寻意义，这也是“都灵精神论坛”的口号。但与追寻意义的工具相比，真正重要的是“谁在追寻”，答案便是人类自己。所以举办这场讲座，是为了探寻人类自身、探寻生命。

生命经常会脱离我们原有的认识，呈现出令人惊奇的历程。但它又有两个固定点，始终不变：一个是“来自尘土”，代表凡夫众生的局限性；另一个是“仰望星空”，亦即每个

人内心对超脱的渴求、对绝对真理的渴望，以及对无限性的向往，仿佛我们与它似曾相识。

生活就在这两个端点之间展开，通常是一些蜿蜒曲折的道路，伴随着出乎意料的人生转折。没人知道将会发生什么，但这些转折点引导着我们，把我们从尘世带向星空。

为了探讨生命中的这份神奇，我们荣幸地请到一位非常特别的导师，由他来开启美妙的卡里尼亚诺剧院首日演讲。让我们欢迎索达吉堪布。

为堪布进行翻译的是佩鲁贾大学的黄教授，一位汉传佛教和藏传佛教的研究者。有请黄教授介绍堪布，祝大家听讲愉快！

黄教授：

非常荣幸能为大家介绍这位极具声望的人物。

索达吉堪布是藏地杰出大德之一。我先介绍“堪布”的意思，它可以翻译为哲学博士或佛学博士。从这个称呼可以得知，堪布的学识非常渊博，这一点不仅享誉宗教界，也闻

名于非宗教领域。比如他会经常与世界知名的教授、学者交流，近几年也应邀前往中国乃至欧美的多所全球顶尖大学演讲，像哥廷根大学、斯坦福大学这类名校都留下过他的身影。

我知道你们很想马上聆听堪布的甘露教言，但在此之前，还要补充介绍一下堪布的传承和他所在的佛学院。

堪布师从法王晋美彭措——当代藏地最主要的大德之一，也是一位伟大伏藏师的转世。

上世纪 80 年代初，藏地东部出现了大大小小用于闻思修行的佛教中心，其中就有法王晋美彭措在海拔四千米高原上创建的喇荣五明佛学院。佛学院具有利美传统，所谓“利美”是指藏传佛教中不分教派的精神，因此它的课程安排和开展的大部分活动都以佛教整体教义为基础。不过它最主要的教法体系是宁玛派，也就是佛教中的“红帽派”，正如朱塞佩·图齐（Giuseppe Tucci，1894—1984）所说那样，宁玛派的最高修法是“佐钦大圆满”。

索达吉堪布是法王晋美彭措的心子之一。他于 1985 年舍俗出家，时年 23 岁，随后前往佛学院跟随上师学习甚深的显密教法，后成为堪布。如今，堪布的讲学事业蒸蒸日上，

是汉族四众弟子的主要上师和传法堪布。这些弟子来自各个民族和地区，在喇荣山谷精勤修学。

堪布翻译了很多密续，包括大圆满法，既有系统理论的传讲，又有实修引导。他还出版了一套在中国非常畅销的著作，现在也已流传到海外。其中的珍贵教言，把具有两千多年历史的佛法教义与当代社会问题相结合，今天的讲座也将体现这一特色。

下面，有请堪布为我们做题为“生命中的偶遇”的演讲，阐述偶然与既定命运之间的联系，并就此讲解佛法核心教义之一的“因果规律”。



早已熟悉的国度

尊敬的各国、各界人士，今天能跟大家在这里分享、交流，也是一种“偶遇”，对此我感到非常欢喜。

这是我第一次来意大利。想象中，意大利是个非常美丽的国家，也是全世界的艺术之都，就像令人神往的天堂。

虽然是第一次来，但在我心里，好像年轻时代就已经对这片土地上的人们和思想有所熟悉。那时我拜读过一本书，叫《爱的教育》（Heart by Edmondo De Amicis），是用日记形式记录的一个意大利都灵小学生的生活。这本书在全球非常畅销，被翻译成很多国家的文字，因为它讲述了人类的各种“爱”，大到对社会、国家的热爱，小到对家人、朋友的挚爱。

由此我也感到非常荣幸，能参加这一届“都灵精神论坛”。今天这个时代，不管是东方还是西方，人们都更加关注物质世界，很少谈论精神，而历届精神论坛的举办，让我们得以从精神层面、内心世界进行交流探索，这对人类社会来讲，应该是一件重要的大事。

看似偶然的相遇

今天跟大家分享的是“生命中的偶遇”。各位对这个话题可能会比较感兴趣，它也是我在人生中经常思考的问题。

因为生活中，我们经常依靠一个偶然的机会，就改变了命运。比如，偶然遇到一个陌生人，跟他成为朋友，生活发生了变化；偶然看到一本书，被它的内容触动，让自己有所改变；偶然去到一个地方，不同的人生际遇也随之展开。这些似乎都是“偶遇”。

在香港，发生过一个真实的故事。某天夜晚，有个男子原本要出门跟女友约会，但因为风雨交加临时取消，他留在了房间里。当晚同一栋公寓，有个孕妇原本要卧床休息，但因为肚子很饿，就决定冒雨出门吃东西。结果没多久，孕妇回来，发现公寓楼已经倒塌，本该出门的男子死在了废墟下，而不该出门的孕妇却活了下来。人们听到这个故事都很感叹，觉得男子太不幸，孕妇太走运。

生活中还有很多这样的例子，有人突发横财，赚了很多钱，人们就觉得他很幸运；有人生意做得好好的，突然亏本、破产，人们就觉得他很不幸。

在我们的人生或者亲朋好友的命运中，也会发生很多事，表面看似乎只是偶然遇上，偶然的幸运或不幸，但人们其实没考虑到，它背后有很多复杂、隐藏的因缘。

最简单的，就像鲜花凋零，有些花瓣落在花园里，有些花瓣落在园外的土坑里，看起来纯属偶然，但背后其实都有“风”的吹送。

已经发生的事，都是结果，在此之前一定有某种因缘，只是我们没有发现。实际上，每个人今生的无数“偶遇”，都跟前世、前世的前世……密切关联。

宗教的科学性

很多人不承认这一点，认为今生的快乐、痛苦、所有际遇，都是无因无缘的，但这种想法并不合理。我们只是看不见“前因”，就像天空中的星星，有些在很多年前已经湮灭了，尽管如此，它在久远之前发出的光依然能影响现在，呈现在当下的夜空。

生命现象更是如此。完全依靠科学不一定能解释清楚，还是要借助宗教的教义。这一点，爱因斯坦也曾经说过，用

今天流行的科学来解释生命现象，是一种错误，会受到后世的指责。

科学对外在物质世界的研究，的确成绩斐然；但对于内心世界的种种现象及其本质，无论从研究理论、仪器设备、实验方法等各方面，都没有达到相应的高度。所以在某些层面，我赞叹科学；而在另一些层面，我觉得宗教的力量也值得重视。

演讲之前，我问参加论坛的一些教授，意大利有宗教信仰的人占多少，他们说大概百分之九十以上。这很好。不管人们信的是佛教、基督教、天主教还是其他任何宗教，内心有信仰，对人类来讲都非常重要。

这不是在宣扬宗教，而是说，无论宗教还是科学，如果它说出了真理，就是好的、科学的；反之，如果它经不起求证，对世界没有利益，也不一定值得人们去学习、修持。

每个偶然，都有其必然

比如“做好事会有好结果，做坏事会有坏结果”，就不只是一种宗教性的说法，而是关于因果的客观规律，它很科

学。如果人们认为很多事都是偶然发生，不需要因缘，那是因为没有观察。一旦观察，你会发现人生并没有无缘无故的事。

就像我对自己出家这件事，也曾经觉得是“生命中的偶遇”。小时候，我每天在山上放牦牛，没有读书的机会，后来可以读书，就考上了家乡很多人羡慕的一所师范学校。在此期间，一次偶然的机会，我看到以前的小伙伴现了出家相，坐在开法会的行列里。记得那天他戴着黑色墨镜，特别庄严，我也不懂出家的意义是什么，只觉得这样很好看、很舒服，顿时就有了出家的念头，“以前我们都在山上放牛，现在他出家了，我也要出家！”

临近师范毕业的时候，这个念头越来越强烈，但我身边有很多人不赞同，自己也不确定该不该出家。又是一个偶然机会，我遇到了一位佛法老师[1]——他对我恩德非常大，今年刚刚圆寂——于是征询他的意见，他说：“不要想很多，马上出家吧，我可以介绍你去法王晋美彭措那里。”这一句话，就改变了我的整个人生。

---

[1] 德巴堪布。

当时我以为这些机会都是偶然的，但现在看来，背后也有很多重要的因缘。而人生的种种经历、状况，莫不如此。



“因缘观”不是“宿命论”

但有人会走向另一个极端，相信宿命论。印度一些宗教认为，今生的命运是前世定下的，不可改变；还有一些宗教认为，是造物主在为我们安排、决定。这些观点，不同宗教也有各自的解释。

而在佛教看来，一切都是因缘所生。有一句话叫“诸法因缘生，诸法因缘灭”，因缘具足的时候，人们在一起生活、工作，什么都可以做；因缘灭了，无论如何也不可能重现。

这个道理很重要。比如，感情不好，离婚了，这叫因缘灭了；工作很积极，突然赚了大钱，这也是因缘到了。很多因缘，依靠自身的努力和前世的缘分，二者聚集之后就可以现前。

所以佛教不认同宿命论，不承许今生的命运由前世决定。现实生活中也能看到，有些事如果积极争取，的确可以改变。这种例子非常多，每个人都亲身体验过，或者耳闻目睹过。

改命案例：了凡先生

这个世界上，总有人因为前世业力，今生命运不济。但这是可以改变的。英文中，“业”被翻译成 karma 或 energy，表示一种能量和作用，通过精进行持善法，我们可以增强善的力量、减少恶的力量，慢慢就能改变一些不好的命相。命改了，人生就变了。

中国古代有位袁了凡先生，写过一本《了凡四训》，讲述他改命的整个经历。这是真实发生的事，它有英文版，不知道有没有意大利文版。

袁了凡刚开始不信命，有个算命先生告诉他，你一生会发生什么什么，把很多事都提前讲了。他本来不信，但后来确实一一应验，丝毫不差，也不得不信。算命的还说，他这辈子没有儿子、短命、有种种麻烦，他就觉得人生没有希望了。

后来，又遇到一位云谷禅师，告诉他命运可以改变，要求他做很多善事，把不好的命改成好命。他按照禅师所说的去做，没想到，本该没有儿子，结果有了子嗣；本该短命，结果很长寿。

他的经历说明，改变命运可以发生在每个人身上。比如，你原本比较平庸，但通过努力学习、行持善法，也可以跻身成功人士的行列。

改命关键：心的训练

我们都有生活的压力，都有不顺利、不开心的时候，但这些只是很小的一环，并不是人生的全部。如果能拿出良好

的心态和坚定的勇气，相信你能稳稳渡过。只要人活在世上，再麻烦的问题，也总会找到解决的办法。

我对意大利人的性格、爱好都不太了解，但走在路上，看到街边的建筑、迎面而来的笑容，我能感觉到一种美好和善良，这很有吸引力。

因为现在这个世界，不管是亚洲、欧洲还是北美洲，都变得不像从前，人们很忙碌，总觉得有做不完的事。但实际上，很多事并不像我们想的那么重要，甚至从整个人生目标来看，可能只是浪费时间而已。这样的一种“忙碌”，我是不太认同的。

如果想改变命运，人们至少要先学会放松、安静，不要把心执著在乱七八糟的琐事上，否则只会给自己带来无穷的痛苦。有时候，把电话关机、把心放下，一些事情会自然明白。

当然，放下不是放弃，对工作、家庭，该做的事还是要积极去做。为了生活，谁都要辛勤劳动，有些是脑力劳动，有些是体力劳动。但在奋斗、打拼的过程中，因为心力不同，

结果也会不同，如果通过学习、训练，让心变得坚强，身体也会强大，事业也容易成办。

心是一个种子仓库

正如《华严经》所说："若诸菩萨，善用其心，则获一切胜妙功德。"意思是应该用好自己的心，如果心善，世间的很多事情会顺利成就。

善心相当于种子。今天对别人生了慈悲心、爱心，不一定能马上看到结果，但就像农民在春天把种子播在地里，到秋天可以收获庄稼，现在的善心种子，也可以塑造未来的理想生活。

有些人也许学过这个概念：我们的心又叫阿赖耶、藏识，无量的业种子都可以稳定、深层地隐藏其中，到一定时候，根据不同因缘，它会发展出相应的结果。

比如有人做了杀生的事，杀了一条鱼，甚至一个人，就算当时不为人知，其实已经埋下了业种子，将来果报现前，还是要感受痛苦。

又比如一对双胞胎，一个聪明、一个笨拙，为什么相同父母所生的孩子，智力会如此不同？说明在此之前，两个孩子心识上的业种子就有差别。

这些现象很值得大家思考。

果实成熟的四种情况

有人可能会想："如果真有因果报应，为什么有些因就没有成熟果报？"实际上，这其中有四种情况：

第一种是现世报。今生种的因，今生就得果。比如做了善事会快乐，做了恶事会痛苦。

第二种是次生报。今生虽然看不到后果，但会在下一世显现出来。这辈子的善行恶行，将塑造未来的生活，决定你的快乐或痛苦。

第三种，是要等到下下世，甚至几百、几千、几万年后才显现果报。在这之前，即便你在睡眠中，或者投生为其他众生，业种子都会一直隐藏、伴随，直到某个时候因缘具足、种子成熟，你才开始受报。

第四种是不定业。就像了凡的故事一样，原本要感受一些痛苦或快乐，因为中间做了特殊的善事或恶事，因缘就变了，不一定再感受之前的果报。世间法律也有类似情况，有的犯人原本被判无期徒刑，后来依靠一些良好表现，也可能得到减刑甚至释放。



无法超越的宇宙规律

业因果的道理，在很多佛经论典乃至古代的其他学问中都有讲述，如果我们去学习、了解，对于今生的各种“偶遇”就不会觉得意外和突然，会明白这是正常现象。

就像遇到一个陌生人，一见如故，感觉很开心，从此成了好朋友、合作伙伴……如果你能看到之前甚至过去世的种种因缘，就知道今生的相遇都不是偶然。

这方面，我比较赞叹缅甸的昂山素季。她在牛津大学的演讲中，就讲到因果方面的规律和道理。她说自己是佛教徒，相信因果律，“人们再无法无天，或许能超越人间法律，但绝对无法超越因果。任何人都在因果中，它正在起作用，以前做过什么，将来就会感受什么”。

所以，不管你是否相信因果——人的思想是自由的——但至少要做一个好人、一个善良的人。心地善良的人有一种力量和磁场，它散发出来的光，会给周围带来美好的能量和启迪。

感谢一切相遇

其实不同国家、民族的人，都平等地有着欢喜和悲伤；不同宗教、信仰的人，也可以相互尊重和学习。人类不应该因为国家和宗教而有所隔阂，相反，我们有共同的需求，可以求同存异、和睦相处。

对个人而言，在生活中遇到任何事，也不要特别在意、执著，否则只会带来更多的痛苦。纵然今天不顺利、不成功，只要用对的方法去开心、积极地争取，生活是有希望的。

尤其在欧洲周围，有些国家正在遭遇战争，很多人无家可归，看到他们的苦难，大家会为自己的平安感到幸运。但我们也是人类的一员，对身边这些脆弱的、失去自我保护能力的人，应该予以关心、帮助。

最后，感谢今天来听演讲的所有人。好像这里的观众席很多，有三四层楼，感谢这么多人放下了手头的学习和工作，利用宝贵时间来到这里，一起交流。还要特别感谢“精神论坛”组委会的工作人员，每年一场论坛，到今年已经是第十场，这很不容易。各个宗教人士、科学家、学者，都带来了各自的智慧，帮助人们思考，非常有意义。

感谢一切偶遇，这都是美好的因缘。

意大利"都灵精神论坛"问答

『2015年9月24日』

（一）**问**：既然所有人都受业力影响，在此前提下，我们该如何有意识地捕捉生活中传递的信号，哪怕是一些奇怪的信号，以便随后做出调整，从而更好地生活？因为三个月前，我从树上摔下来险些丧命，如今身体虽然基本恢复了，却不能再像从前那样行动，所以很想知道，相对于行持善法和摆脱业因果的束缚，我应该从这次事件中捕捉到什么信号，应该注意些什么？请您赐教。

答：按照佛教的说法，哪怕把一只小虫扔出去，让它从空中摔在地上，导致受伤、不舒服，这种行为的印记也会留在我们心底，日后很可能形成自己从高处摔下来的因缘。这是比较严重的一种说法。

但也可能没那么严重，如果只是遇到一些外在因缘，应该可以很快恢复。

总之，生活中的意外，有些跟自己心底的 karma（业）有关；有些则只是简单的行为不当，不会有更严重的后果。

但不管怎样，我们的身体难免会生病、受伤，佛教说“生老病死”，疾病是人生的必然经历，再正常不过，完全可以勇敢面对。

（二）**问**：当一个人处于极度痛苦中，或者跟其他人同时陷于困境时，没必要过于沉溺、深陷其中，而应该从中出离。请问我这样理解对吗?

答：人在最危难的时候，的确要坚强，依靠心的力量不倒下去，很重要。

我看过关于美国“9·11”的一部影片。当飞机撞上大楼之后，有一个人很坚强，他从不断崩塌的建筑里奋勇地跑了出来，日后心里也没留下任何阴影，一直乐观地活着；另一个人虽然也跑了出来，但他被当时爆炸的巨响吓到了，始终

处于紧张、恐惧中，即便幸存，身体状况并不好，情绪也不正常。

医学专家分析说，他们的康复程度，跟各自的坚强或脆弱有很大关系。所以心的力量不同，结果也完全不同。

（三）**问**：堪布讲到四种业因果，它们成熟果报的时间各不相同。请问这其中是否有某种准则，决定了它是即生受报还是数百年后受报?

答：我们做的善事、恶事，都有不同成熟期。一些特别重大的善事，很快时间就能成熟；另一些虽然也很好，但会慢一些。就像生命力强的种子成熟得快，几个月就有收获；另一些则要经过很长时间。

在传统的佛经论典里，也会详细说明哪些善法是今生成熟，哪些要等到来世，哪些要经历更多个生世。

恶业同样如此，比如有一类非常严重的恶业，叫五无间罪，包括杀害父亲、母亲等，它在来世必定成熟；有些恶业则要经过更漫长的时间，才会感受果报。

佛教与社会德行

——荷兰莱顿大学座谈

『 *2015* 年 *9* 月 *28* 日 』

主持人：

我是莱顿大学的佛学教授，欢迎索达吉堪布仁波切莅临座谈。首先有请扬森博士为大家介绍仁波切。



扬森博士：

非常荣幸能邀请堪布前来。

堪布是一位著名的藏传佛教大师、佛学翻译家，同时也是喇荣五明佛学院最主要的传法上师之一。佛学院是当今世界规模最大、最具影响力的佛教中心，引领人们学修藏传佛法。堪布亦成为现今藏传佛教的领军人物，致力于将藏传佛法弘扬至汉地。

在过去近三十年，堪布一边孜孜不倦地宣讲佛法，一边大量地翻译、著述，他用中文讲述藏传佛教的书籍，一直非常畅销。堪布拥有大量汉族弟子和信众，并积极投身于各种慈善事业，在弘扬佛法尤其是如何吸引年轻人方面倾注了很大心力。而这也是今晚堪布将和大家交流的主题——“藏传佛教对都市青年的吸引力”。

下午的活动主要以问答形式进行，如果你有一直想问但没机会提出的问题，欢迎畅所欲言，我会尽力做好翻译。

（一）**问**：我想知道您进行全球巡讲，是出于什么考虑？从网站上看到，您去过全球很多知名大学演讲，在您看来，为什么和大学师生交流如此重要？

答：大概从 2009 年开始，中国汉地的部分大学邀请我去演讲、交流，我想这可能对一些年轻人的思想、文化、佛学修为等方面有所帮助，因此只要有合适的机缘，不管是什么学校，多么辛苦我都会去。在有些地方讲课的时候，我也这样说过。

中国有 34 个省级行政区域，到目前为止，除了 5 个省以外，其他地方都有大学邀请过我。我并不是只讲佛法，也会聊一些世间话题、个人想法，纯粹只是交流，没什么其他目的。

去的地方不仅有大学，还有一些中小学、监狱等，但大学占多数。总的来说，只要有人邀请，我都尽量会去。

（二）**问**：在中国的政治环境下，听您讲课的人会有什么反应？

答：以前法王如意宝晋美彭措在传讲佛法时，从来不涉及跟政治相关的内容。喇荣五明佛学院有一些汉族弟子，我在为他们传讲佛法的时候，也从来不涉及政治方面，因为这不是佛学院的方向和目的。

就我个人而言，不管是传法还是去学校演讲，基本不谈论政治、民族、国家之类的话题，不管在哪个场合，我还是以交流佛法为主，这样跟谁都可以坦诚交流。

其实演讲者如果带有其他意图，并不好。而单纯的传法和交流，不会有这些方面的问题。

（三）**问**：我听说，印度教对藏传佛教有一些影响，譬如有的印度教天神已经融入了藏传佛教。您如何看待这种影响？

答：印度教有很多种，比如婆罗门教、吠陀教等，吠陀教里又有裸体派等。从历史上看，吠陀教比佛教还古老，距今已有三千多年。

藏传佛教的密法中，分方便道和解脱道，方便道中有些佛父佛母的形象，和世间天神的确有相似之处。汉地的一些佛教人士、研究者就此认为，藏传佛教是从吠陀教传过来的，甚至连教义都相同。但实际上，二者不仅形式不同，意义更有天壤之别。

比如印度教的大自在天派，崇尚具有贪欲的大自在天，密法中的佛父佛母双运相，也显现为具有贪欲的男女之相——虽然二者都是贪欲，但前者是一种自相烦恼，后者则是妙观察智，在极密见解中，更表示心的本体无生与自性光明无二无别，即“明空双运”。显现上是佛父佛母双运，究竟意义中，是心的无生空性与不灭光明双运。

所以，如果对密宗续部详加研究，就会发现藏传佛教与印度教有着本质差别。

（四）**问**：我在莱顿大学教书，堪布也在佛学院教书，我们知道任何课程对听课者都有一定要求，那么喇荣五明佛学院的听课要求是什么？比如参加禅修入门课有什么条件，课程安排和教学方式是怎样，学生要为禅修做什么准备，还

是直接就可以去体验？然后我还想问，在一对一的禅修课上，堪布最先会指点些什么？

答：任何大学的确都有一些听课要求，这在东西方是一致的。因此佛学院的禅修课有很多次第：针对初学者或零基础人士的初级课程，要求比较低；而属于大圆满禅修的直断和顿超等修法，要求就很高，比如首先圆满五加行，包括顶礼、皈依、发心、供曼茶、百字明各十万，一共要修完五十万。

另外，在佛学院的学生，除少数守持四根本戒和酒戒的居士之外，其余都是出家的觉姆和喇嘛，要守持沙弥戒、沙弥尼戒或比丘戒。不仅在戒律上要求比较高，修行方面也需要经过长时间练习，才能获得修持大圆满等更高法要的资格。对于刚入门的弟子，一般不会传授大圆满光明和直断的修法传承。

就像我刚到喇荣的时候，法王如意宝第一次传大圆满，我当时没修完五加行，虽然非常渴望，但还是没资格听；后来法王第二次传大圆满，讲《上师心滴》，我又没获得灌顶，因为夏天正好去外面结夏安居，赶回来的时候灌顶已经结束了；直到法王第三次传密法，我的加行修完了，灌顶也有了，

才终于得到大圆满的教授。所以想获得最高修法，并不是那么容易。

至于初学者的禅修，大多数是按照毗卢七法的方式：双足跏趺坐，双手结定印，脊背端直，颈部稍微前倾，双目垂视鼻尖，舌尖抵住上颚，两肩放松后展。这是禅修的普遍方法，在很多大学也有应用。通常认为，身端直则脉直，脉直则心直，心直就容易获得安乐。

所以对初次禅修的人，我会建议毗卢七法。以此为基础，练习心的专注、寂静，是最首要的指导方法。

（五）**问**：世界上有很多种社会经济体系，您是否认为人们的痛苦是这些体系造成的，它能为我们的痛苦买单吗？

答：每个人都要面对疾病、烦恼。在佛教看来，导致痛苦的原因，和自己前世的因缘有关，也和今生的生存环境、物质条件、经济状况等有关，但后者不是决定因素，物质或金钱并不必然导致快乐或痛苦。

这是一个物质高速发展的时代，也是自然环境被大肆破坏的时代。为了挖掘矿产、建设工业、大兴土木……人们做了很多违反自然规律的事。

荷兰的环境仍然非常优美，我看到这里建筑不多，即便在大城市，也只有少数高楼。但在亚洲一些国家，有很多高层建筑、现代工厂，导致空气、水源都被严重污染；食品也不安全，里面会添加各种化学物质，造成健康隐患，给人们带来痛苦。

相对来说，欧美国家的环境、食品会更加优质，一些中国留学生来到这里，也希望能找到工作留下来，不想再回去，因为担心呼吸不到清新的空气，吃不到健康的食物。他们是这样跟我讲的。

总之，今天的人类正在破坏自己的生存环境，损害自己的健康。世界的发展趋势就是这样，似乎很难改变。当然也不是说所有人都这样，像澳洲、欧洲就做得比较好。不同国家的人们也在互相学习，但更多是在经济方面，其实，大家应该为了共同的幸福而努力，这非常重要。



（六）**问**：人们渴望得到关爱、陪伴、爱情乃至婚姻，这些是否会成为修道的障碍?

答：都可能会。但对修行人来说，最大的障碍是对法产生邪见，认为修行没有意义，从而舍弃。

《中观四百论》中讲，如果毁坏了戒律，还有恢复、清净的机会；但如果毁坏了正见，就不可能再如理修行了。所以，守护居士戒等学处，可以成为修行的助缘，帮助我们护持自心；但更应该遣除邪见，这是最根本的违缘。

因此平时的行为能相合戒律是最好的，如果做不到，也可以通过忏悔，比如念诵金刚萨埵心咒来清净罪业。最关键的是，内心不舍弃正法。对修行人来说，没什么比坚持修行更重要。

我不太清楚你的问题是否只针对修行人，如果是世间人，应该有另外的解释方式。

（七）**问**：佛教徒如何看待在战争中，士兵为了保护自己而杀害他人？比如二战期间，前线士兵彼此近得能看见对方的眼白，这时要么他杀你，要么你杀他，似乎别无选择。他们会犯下杀业吗？佛教里是否有方便法门，来救度那些犯下杀业的士兵？

答：杀生的罪过是很大的，如果从世间角度，人们会有各自的说法，但从佛教角度，只要有杀心、加行、最后断了众生命根，具足这些条件，就有杀生的罪业和果报。

其实为了保护自己，反抗、制止对方的行为都可以，不一定非要杀害他人。

哪怕在第二次世界大战时期，既有各种武器装备，也有各种防卫方法，看你怎么做。但如果造了杀业，罪报肯定是有的。

（八）**问**：人一旦造下罪业，除了感受果报，还有没有清净的方法？

答：今天的大多数人，对于“造善业会得到快乐，造恶业会得到痛苦”的道理都不太懂，尤其是年轻人，因为从小受到的教育、接触的文化、所处的环境等，都不涉及前后世、业因果，对这些方面当然会有疑惑。但这样也很好，在佛教看来，有所怀疑才会提出问题，通过观察、探讨、辩论，当疑惑逐渐解除，自然会对善恶因果生起稳固的定解。

我个人是相信业因果真实存在的。这不仅是对佛法的单纯信心，也是依靠学习理论所得到的一种确信。打个比方，就像同一个家庭的两个孩子，按说父母方面的因缘相同，孩子的性格、命运也应该相同，但事实并非如此，他们往往有不同的快乐和痛苦。为什么会这样？就是因为各自的阿赖耶上有不同的业。对此佛教解释得非常清楚，而其他学说，包

括现在的科学在内，都给不出合理的答案。这一点每个人在生活中都有体会，稍微思考就能明白。

佛教很看重智慧，这样了解、观察、研究是很好的。你能站起来提问也是很好的。

清净罪业需要忏悔。在藏传佛教中，忏悔主要依靠四种对治力：所依对治力，是在前方虚空观想上师金刚萨埵佛，在他面前忏悔；厌患对治力，是对以往的罪业生起追悔之心；返回对治力，是发誓从今往后再也不造；现行对治力，是观想金刚萨埵佛降下甘露，加持自己的所有业障习气得以清净。

还有更高的一种忏悔方法，是观察心的本体，在空性中一缘安住，从而认识心的本来面目。正如论典中说："真实正观真实性，真实见已即解脱。"一旦照见心的本性，就会当下解脱，一切罪业也消泯无余。

如果你的境界比较高，可以这样忏悔；如果暂时达不到，依靠四对治力忏悔也非常好。

（九）问：我想了解“意伏藏”，它藏在哪里，如何从过去保存到现在，又如何发挥作用？

答：关于意伏藏的问题，不知道你们能不能听懂，或许我讲得再多，大多数人还是没概念。但不管怎样，可以简单介绍一下。

意伏藏有很多来自莲花生大士，比如《大宝伏藏》等；藏地历史上也有108位伏藏大师，数目相当多。对于伏藏法，如果做过一些研究，就比较容易懂得其中意义；否则，对很多历史可能会觉得难以理解。

比如莲师当年，因为担心某个修法随着时间流逝而在世间隐没，就以愿力把它伏藏在甚深心性中，依靠空行母的谛实语封印，成为意伏藏。还有一些伏藏法，会被隐藏在虚空、大海、岩洞等地方，成为“地伏藏”。伏藏师到了指定时间，就会依照空行、护法、法主等的提示，一一进行开取。

像项果钦哲仁波切、法王如意宝等，都开取过很多意伏藏。比如法王如意宝就曾经在莲师圣地，依靠回忆前世而自然获得意伏藏。以前我做侍者的时候，多次看到法王将意伏藏开取、记录下来的过程。

（十）**问**：如果因果律存在，是否意味着我们可以通过种下善因，得到想要的善果？比如想致富，就先帮助别人致富；想有人陪伴，就先陪伴那些孤独的人。我还听说，为了某个愿望去做相应的善法，念念不忘，愿望就会很快实现，无需等到来世，这是真的吗？

另外，据我了解，佛学院的传统比较超脱于世间，而堪布显得更加关心世间，眷顾像我们这样的人。非常感谢您。

答：业的种类很多，有顺现世受业：一些大的布施、安忍等，即生就能感果；顺次生受业：今生造业，下一世感果，比如杀父杀母等五无间罪；顺后世受业：经过很多世才会感果；还有不定业：具有对治法后，原来的业已经清净，不用再感果。

这其中，顺现世受业往往最受关注。很多人对业因果的认识，就是停留在今生的层面，比如布施是为了今生致富，安忍是为了今生相貌端严……各种行善积德是为了今生就能吉祥圆满。但实际上，还有其他几种业的存在，就像农民种庄稼，春天播种，秋天收获，不同的业有不同的成熟周期，想在短时间内得到所有果实，这很难。

佛经中说："欲知前世因，今生受者是；欲知后世果，今生作者是。"你的前世是什么样，看看今生感受的果就知道；后世会怎么样，看看今生造下的因就知道。因果之间，隔着时间，不可能做一点善法就能马上满愿，没有那么简单。

不知道荷兰有没有农民，我问过一些人，有的说有，有的说没有。但不管怎样，用农民种庄稼的比喻来解释业因果，大家应该更容易理解。



（十一）**问**：喇荣五明佛学院的创始人晋美彭措法王，生前留下很多教言，后来汇编成《不离》这本书，堪布仁波切已经把它翻译成汉文出版，英译本也在海外出版。其中有一句箴言“莫舍己道，勿扰他心”，被当作法王教言的精华。我想知道它产生的因缘，有什么特殊意义，为什么如此重要？

答：法王如意宝的传承弟子都非常重视这句话，因为它是上师的最后遗教。法王是在成都的医院圆寂的，圆寂前五六天，他老人家通过电话对喇荣的弟子们做了最后开示，留下这句“莫舍己道，勿扰他心”的教言。

第一点“莫舍己道”，可以结合很多意义来理解。如果是修行人，应该不舍弃修行人的道；如果是世间人，不管从事任何行业，也要秉持各自的道。比如我是藏族人，就不要舍弃藏族的道；你是老师，就不要舍弃为师之道。无论做什么，不舍弃自己的道都非常重要。

第二点“勿扰他心”，是指为人处世，对上级、长辈要恭敬，对同事、同辈要随顺，对下级、晚辈要慈爱，如果懂得这些，就不会扰乱别人的心。今天这个世界有很多冲突，大到国家之间的战争，小到家人之间的矛盾，相互伤害乃至杀害，这些都是扰乱人心。所以“勿扰他心”往小了说，是

爱自己的家人、老师等，往大了说是爱世界上的所有人，再大的话，是连动物也要去爱，去保护。

如同莱顿大学把宽容作为学校的理念，“莫舍己道，勿扰他心”也成为喇荣的核心精神。在法王如意宝圆寂之后，每一个藏族人或修行人，都不要舍弃自己的道，也不要扰乱他人的心，应该把利益众生作为根本——这就是法王遗教的意义所在。

对此还有很多种解释方法。但不管从佛教还是世间角度，不管是哪种身份，如果能做到不舍自己的道，同时还能随顺众生，我觉得就是一个很好的人。

（十二）**问**：您在《不离》的前言中提到，这本书只是法王部分教言的合集。我想知道您编辑这本书的思路，是如何汇集、筛选，最终形成我们所看到的篇章？

答：法王的教言确实很多，仅仅传讲《麦彭仁波切教言集》的时候，就刻满了很多张光盘。其中少部分是对弟子相续直接起作用的，大部分是一些批评和教诲。

我想这些批评应该对大家有利，因为无论是谁，都很难看到自己的过失。在藏地，见到弟子不如法的言行，上师有直接批评、教诫的传统，不仅法王是这样，包括阿底峡尊者在内的很多传承祖师也是如此。大家认为，批评就是上师最殊胜的教言。正如论典中所说："击中要害的批评，是最殊胜的教言。"

这是第一本书的编辑思路。还有一些其他教言，由于时间关系没有编完，可以留待下一本。

主持人：

我想代表所有人感谢堪布仁波切的此次前来，与我们面对面交流。也非常感谢扬森博士承担了临时翻译的工作。再次感谢所有人！

藏传佛教对都市青年的吸引力

——荷兰莱顿大学演讲

『 *2015* 年 *9* 月 *28* 日 』

西尔克教授致辞：

感谢大家的到来。我叫乔纳森 · 西尔克，是莱顿大学的佛学教授，非常荣幸为大家介绍今晚的活动和嘉宾。

首先简单介绍一下莱顿大学汉学院。我们的教学和研究领域包括佛教文化和西藏文化；教授藏文、古典藏文、梵文、中文、日文和韩文；开设从入门到多种专业的佛教课程，今年下学期还将开设藏传佛教课；也授予多种学位，让学生能一门深入研究佛法。

今晚请到的嘉宾是索达吉堪布。堪布于 1962 年出生在藏地康区，并于 1985 年剃度出家，之后来到喇荣五明佛学院。这所佛学院由他的上师晋美彭措法王创立，如今已发展

成为佛教中心，为出家人提供佛法教育，为周边社区提供佛教服务。

和过去伟大的佛教大学一样，佛学院在当今时代也显得极为稀有。虽然名义上属于宁玛派，尤其强调大圆满，但它总体上是不分教派的，也因此有很多不共之处：吸引了整个藏地的佛教徒；是第一所授予尼众堪姆（类似于宁玛传承中僧人的博士学位）学位的佛教大学；还吸引了很多汉族弟子。

索达吉堪布正是在这样的环境中研习佛法，博览各类佛教典籍。因为精通藏汉双语，堪布成了藏传佛教中负有盛名的史诗级人物。

此外，堪布还不辞辛苦在各个国家的大学演讲，包括中国、欧洲和北美。下午堪布已经和汉学院的学生进行了一场座谈。很高兴今晚能继续邀请堪布来到莱顿大学的大礼堂，与扬森博士交流，她是研究藏传佛教僧侣制度的学者。座谈结束后，堪布将回答现场观众的提问。

莱顿大学非常欢迎索达吉堪布的到来，我们期待着一场精彩的碰撞。

扬森博士：

各位晚上好，我是扬森，今晚的座谈，将讨论一个大家感兴趣的话题——“藏传佛教对都市青年的吸引力”。特别在中国，自从宗教政策开放之后，我们都能明显感觉到这个现象。所以第一个问题，想请堪布谈一下，宗教政策的放宽给藏区以及中国其他地区带来了什么变化？



索达吉堪布：

之前工作人员说，让我用汉语讲，现场用英语翻译。其实今天这个主题，是介绍藏传佛教吸引都市青年的状况，可

能用藏语讲更好，扬森博士等都可以直接从藏语翻译成荷兰语。但事先没有准备，所以现在你们在座的荷兰人要用英语来听，我这个藏族人要用汉语来讲。一方面有点奇怪，但另一方面，也可以体现一种开放性吧。

扬森博士的这个问题，我以前没怎么思考过，但对这段历史，我可以算是个见证者。

宗教政策开放之前，我家乡的寺院都被烧毁了，只剩下一堵一堵的墙，我们去放牛的时候，还能从废墟里找到一些唐卡、佛经、佛像的残片。

到 1980 年，宗教政策放宽，藏地寺院就开始恢复正常，很多地方在重建，出家人也有了学习机会。包括喇荣五明佛学院，是 1980 年开始兴建的；我家乡的寺院也从那个时候开始修复。类似的情况有很多，变化确实比较明显。

扬森博士：

感谢堪布回顾这段历史。喇荣五明佛学院的成立可以算是宗教政策开放的一个标志。那一年，与宗教相关的很多事都在顺利开展，至少藏区是这样。

接下来，我想把讨论转移到今晚的主题上。众所周知，藏传佛教在当今世界很受欢迎，尤其对中国汉地受过高等教育的城市年轻人，有着强大的吸引力。请问您对此怎么看，藏传佛教为什么能吸引这群人？

索达吉堪布：

这是今晚要探讨的主要话题，所以我会多花一点篇幅来回答。

我和在座各位，很多地方都存在差异。比如我来自海拔四千米的藏地高原，而荷兰的有些地方甚至低于海平面，地理差距就很悬殊，更不用说文化方面。但我想，在一些人生目标上，在感受的痛苦、快乐上，我们应该是一样的，可以有很多共同语言。

另一方面，我通过藏传佛教跟中国大城市里的年轻人交流，到现在接近三十年了，这些经验，也可以跟大家分享。

藏地，是一个充满神秘感的地方。无论在中国汉地还是西方世界，都有很多人对那里心存向往。为什么它有这样的吸引力？

其实藏地的整个经济状况非常落后，气候也极其恶劣，再加上交通不便等许多因素，让进藏之旅十分艰难。有人认为是这种环境令人向往，但这些不一定真有吸引力，更大的原因，应该在于这片土地上的信仰和幸福感，它的来源，就是藏传佛教。

按理说，西方的科学技术非常发达，汉地的科学也发展得不错，相较之下，藏区在这方面是比较落后的，落后文明不可能吸引先进文明。但人类生存在世界上，有着精神和物质的双重需求，很多人虽然享受着高水平的物质生活，却在精神层面遇到重重问题。这一点，年轻人也不例外。

年轻人有很多优点。他们充满好奇、热爱和激情，有丰富的创造力、想象力和爆发力，在追求幸福人生的同时，也想为社会和人类贡献力量，经常被称为“热血青年”。

相对年轻人，中年人就很少有这种热情，因为到了一定年龄，对感情、事业、生活中的种种，奋斗过、享受过，会觉得仅此而已。不过他们也有丰富的经验和成熟的思想。

所以年轻人应该发挥自己的优势，尤其在网络发达的科技时代，要有更开放、多元的思想。信仰什么、接受什么，

不是因为权威或教条，而是因为有道理。谁能说服自己，就接受；反之，即便是宗教教主的语言、父母的忠告，也不一定要相信。

藏传佛教之所以吸引年轻人，正是因为契合了年轻人的特点。接下来，我从几个方面归纳性地回答：

第一，藏传佛教具有完整性

不管是汉地，还是全世界，信仰藏传佛教的年轻人越来越多，第一个原因就在于泰国、缅甸等地的南传佛教，中国汉地、日本等地的北传佛教，它们的经典、论典，包括一些戒律和修法，都能在藏传佛教里找到，信众的需求都能得到满足。反过来，南传佛教里不一定有北传和藏传佛教的教义；北传佛教里也不一定有藏传和南传佛教的教义。

而年轻人的思想越来越多元化，藏传佛教的完整性、兼容性，正好满足了这一需求，更容易为他们所接受。如若不信，可以看看藏传佛教的《大藏经》，它包括显密经典 108 函、印度大德的论著 213 函、藏地大德的论著无数。真正研

究过藏传佛教的人，会惊讶于其中佛教思想的包罗万象、无所不有。

第二，藏传佛教具有逻辑性

今天城市里的年轻人，普遍比过去多疑，困惑多、思虑重。在这种情况下，一些只讲信仰不讲理论的宗教，就难有说服力。而藏传佛教中的因明学，通过逻辑推理、辩论，可以把各种问题分析得透彻明白，让纷乱的念头得以平息。

昨天跟博士探讨的时候，得知她也曾经在藏传佛教中学过因明。其实因明的辩论法，非常符合国际上很多大学的思辨精神，如果觉得某个观点不合理，谁都可以开诚布公地提出质疑和观点，甚至推翻它。这在其他宗教，乃至佛教的其他宗派中，都是很难做到的。而在藏传佛教中，因明辩论作为一门学科，占据了很长的学习时间，你可以从中学到强有力的辩论方法，磨炼见解。

这种思想特别适合现代社会。尤其是大城市的年轻人，有什么疑惑，就可以把它带到寺院里，跟上师辩论。如果辩不过，你就放下自己的见解，跟他学习；如果辩得过，则可以推翻他的见解。这种开放的思想，完全跟得上 21 世纪。

你们如果想辩论，可以找博士，她学过很长时间因明，或者来找我，我年轻时候也学过。一会儿的问答环节，你们就不用考虑很多，直接站起来辩论。（笑）

第三，藏传佛教具有系统性

藏传佛教的理论和修行，都有完整的体系，比如从佛学基础开始，先修加行，然后是俱舍、因明、戒律、中观、现观五部大论，再是密宗道次第。这种体系特别契合世间的教育模式：从小学、初中、高中到大学、研究生、博士生。并且在学年设置上，就喇荣而言，从学习基础知识到最后毕业，通常需要十五年，在此之上，还可以继续深造，成为大法师。这种系统、次第的学修模式，在其他宗教或佛教的其他宗派中，都比较罕见。

第四，藏传佛教具有科学性

虽然科学不能解决所有问题，但全世界的人都很信仰它，认为它是权威，甚至把一些不科学的事也当作科学。而藏传佛教在我看来，则有很多真正的科学性。

比如藏传佛教的“天文学”，有一种历算方法，它看起来很传统：在木板上撒一些白色的灰，就可以进行推算，不需要其他科学仪器。我认识一个藏地的天文学研究者，他曾经在中国社会科学院跟天文系教授一起交流，当时就带着传统的木板去做历算。起初教授们有点看不起他，笑这种方式太落后了，但后来证明，他的速度比电脑还快。

这些研究者都还在世。现在喇荣也有一部分堪布在用传统方法进行历算，做成的“喇荣日历”在藏地很出名。他们不借助现代工具，短短的时间就能算出全年包括闰月、日食、月食在内的所有日子，跟天文台的计算结果一模一样。

此外还有一些计时方法，比如把木条插在地上，不管走到哪里，根据太阳的影子和木条下的记号，就可以计算时间。在我的老师晋美彭措法王的著作里，就有这方面的记载。我自己也实验过，用这种方式计算时间，跟手表上的显示完全吻合。

你们也许不信，不信也没事，但我希望你们能去研究，这很有价值。

其实介绍藏传佛教的功德，有点像做宣传，所以我一般不讲这些，因为即便不讲，这些也是事实。但既然你们想了解它的吸引力，我也的确认为它有很多值得了解的特殊力量。

藏传佛教还有“心理学”。来自南斯拉夫的心理学家莫阿卡宁，专门写过一本《荣格心理学与藏传佛教》（Essence of Jung's Psychology and Tibetan Buddhism By Moacanin Radmila），书中对比了东西方心理学的异同，最后讲到，荣格心理学是对自我的发现、完善和成就，而藏传佛教心理学则指向佛性的圆满和究竟，最终要利益众生。这也是一种分析。

实际上，虽然西方哲学也有对心灵的探索，但作为一门独立学科，现代心理学的历史只有一百多年；而藏传佛教的心理学早已成熟，这从莲花生大士的很多教言中可以看出。因此它能解决现代的心理问题，很多抑郁症、自闭症患者，通过修持藏传佛教，尤其是密法，后来都得到了释放和疗愈。

在我接触的东西方佛教徒中，有些就曾经特别痛苦。听说荷兰有心理疾病的人也比较多，有人说是因为天气——冬天很长时间没太阳，容易抑郁。但我觉得应该不是因为天气，

而是现代人的心思太过复杂，这才是主要原因。而运用藏传佛教的调心方法，对此都可以解决。



第五，藏传佛教具有包容性

佛教中的有些分支，在现代人看来可能过于保守，虽然它保留了原始佛教的传统，但在思想、行为上的众多约束、条条框框，会让城市里的年轻人望而生畏。而藏传佛教是次第修学，最初有一些行为上的约束和控制，到了一定境界，

如果能证悟万法实相，安住心的本来面目，此时就不会再有什么可束缚、可执著、可取舍的了。

就像在荷兰，对于其他国家排斥的吸毒、同性恋等，这里的人似乎看得并不严重。同样，藏传佛教中一个境界比较高的修行人，对于世间人难以接受的某种行为，也会无有取舍。

秋阳 • 创巴仁波切的传记里有个故事，当然他的传记有不同版本，其中一个版本是这样说的：有一次，他让弟子们带上很多大麻来聚会。刚开始弟子们很高兴，想着“仁波切要和我们一起吸大麻”，但接下来，他把这些大麻全都扔进了燃烧的壁炉，边扔边唱：“来，烧掉我们的自我欺骗！”

这种行为，一般的宗教徒或普通人会觉得奇怪，但实际上，藏传佛教的教义正是如此，在认识本性的层面，毒也好、药也好，白也好、黑也好，都没有任何差别。

所以，很多从传统或个人执著上想不通的问题，如果真正通达了它的本性，就可以迎刃而解。万事万物的存在都有其合理性，人们的接受与否，往往只是囿于习惯。

第六，藏传佛教的上师

最后一点，我想说到藏传佛教的上师们。虽然其他宗教、其他佛教派别也不乏具有加持力的圣者、法师，但藏传佛教尤为重视上师的加持。有些上师仅仅依靠人格魅力，就吸引了无数人，哪怕一个微笑、一句简短的教言、一个普通的加持品，都有无穷力量。

没有信仰的人不一定会相信，但我们的确非常看重对上师的信心。前几天在意大利，我和《西藏生死书》的作者索甲仁波切见面，聊到了各自的上师，我把脖子上的念珠给他看，说这是上师留给我的加持品；结果他的脖子上挂了一大串，说这是某上师给的，那是某上师给的，比我多多了。（笑）

你们也许不理解，就像我也不太理解世间人结婚后为什么要戴个戒指。不知道荷兰有没有这样的习惯？有些地方的人特别在乎这个，但我一直不明白它的含义是什么。（笑）所以不理解也正常，人们的价值观都不同。

第七，藏传佛教的直指心性

其实，藏传佛教重视对上师的信心，重视上师给的加持品，归根结底是重视上师对心性的直指。如果通过上师一句

简单的语言，能够认识心的本性，不仅自己的痛苦烟消云散，在哪里都快乐无比，而且会获得强大的磁场和力量，何时何地都能帮助千千万万的众生。

认识心性，是每个修行人最为向往和希求的，其实藏传佛教最大的吸引力就在这里。

以上是我给博士的回答。

扬森博士：

非常感谢！就像海报上的描述，堪布的演讲总是非常系统、全面。刚才堪布列出了七个理由，阐明藏传佛教为何能吸引年轻人。其中也提到藏传佛教的辩论，所以我想跟堪布进行一个小小的辩论。

我对堪布举出的理由没有任何疑惑，的确，藏传佛教的教法非常全面，涵盖了大乘显宗和密宗，这是堪布讲的第一点；它广泛运用了逻辑学，这是第二点；它非常系统，我们对此都有共识，这是第三点；它还涵盖了历算、天文、心理学等领域，这是第四点；它也非常包容、开放，这是第五点；这个传承非常有活力，拥有很多非凡、伟大的上师，这是第

六点；最后一点毫无疑问，是它具有令众生证悟的方法，这是最大的吸引力所在，至少我这么认为。

但这些并没有解释一种现象，因为在长期从事藏传佛教翻译工作的过程中，我了解到欧洲的很多佛法中心，修持佛教或藏传佛教的西方人中，大部分是中年人甚至老年人，而并非年轻人。我不是出于冒犯，但这种现象确实存在。实际上，我观察到藏传佛教很难吸引年轻人，虽然有一些年轻人感兴趣，但他们最终都没有成为真正的佛教徒，反而是上了年纪的人更容易受到吸引。这是欧洲的普遍趋势，和中国的情况恰恰相反。

所以，尽管您给出的理由都非常合理，但似乎不能解释这种差异性。

索达吉堪布：

年轻人当中，有人喜欢科学，有人喜欢系统学习，有人喜欢逻辑，有人喜欢修行，还有人喜欢多元文化，他们的需求多种多样，但都可以在藏传佛教中得到满足。所以中国汉地的年轻人中间，的确有一股学习藏传佛教的热潮，这股热潮不是短暂的，已经持续了很长时间。

我从 1986 年开始用汉语讲课。今年大概统计过，一直在喇荣沟学习藏传佛教没有离开的，有三十多位学者，他们都待了二十年以上。去年在国内的一所大学，我也见到七个老师，从二十年前开始研究藏传佛教，直到现在。很多以前的年轻人，现在成了中年人、老年人，他们都还在坚持学习。

不可否认，欧洲的个别地方会有中年或老年佛教徒，但我去过法国、德国的道场，包括在荷兰，都看到很多年轻信众，有些已经在系统地学习藏传佛教，这其中有中国人也有西方人。可能你看得比较多的是传统型道场，但现在有一些新型的共修场所，越来越多的人在那里研究，或者实修。

这几年我也去过一些国家的大学做交流，比如去年是在美国和澳大利亚，虽然学校数量不多，但也接触到不少西方的年轻人，感受到他们对藏传佛教的热情。

我在中国去的大学就比较多，34 个省级行政区域中，除了贵州、黑龙江、吉林等几个省，以及两三个自治区以外，其他的我都去过。各地的大学，有些是公开邀请，有些是悄悄请，不管怎样，我知道那些年轻人的确对藏传佛教好奇、有兴趣，有些还学得特别好，让我都感到惊讶。虽然他们就

读的是金融、国际贸易、科技等各种专业，但提出来的问题，感觉对藏传佛教还是有一定研究。

这种情况很稀有，别人问是什么原因，我说是莲花生大士的加持。（笑）不管你们信不信，我确实这么认为。

荷兰莱顿大学问答

『 2015 年 9 月 28 日 』

（一）**问**：大师，心性是什么，您是怎么认识的？

答：心性就是，它。（笑）



（二）**问**：我有一个关于布施是善是恶的问题。前段时间在火车上，有个流浪汉向我寻求布施，我就给了他一些欧元，但身边的荷兰朋友告诉我：“从他的样子判断，可能是个瘾君子，你这样做并不好。”我心里特别纠结，表面看，这是一次善意的布施；但长远看，反而会助长他的恶行。所以想请问，遇到这种情况该怎么办?

答：他如果扮作乞丐或者其他可怜角色，这本身就很可怜，值得布施。况且布施得并不是很多，不用纠结。

以前在其他国家，我也觉得吸毒很可怕。但荷兰不太一样，那天去一个教育所，看到很多吸大麻的人，好像也没想象中可怕。

所以你这么做，应该是没问题的。

（三）**问**：我是修学净土的，净土特别讲究信、愿、行，但我对于“信”这方面比较反复，有时候相信有西方净土、阿弥陀佛和西方三圣，有时候又产生怀疑。我很苦恼，希望您能开示一下。

答：现在很多学净土的人觉得，单纯依靠信、愿、行就可以，不需要学习理论，其实这对一些年轻人来讲，不一定适合。还是要系统闻思，否则很难断除怀疑。

因此，希望你能长期、系统、认真地学习，很多疑问自然而然会消除。那个时候，才是真正在修学净土。

（四）**问**：能介绍一下您的根本上师——法王晋美彭措吗？

答：法王晋美彭措的传记，我曾经专门写过一本，后来有一位比利时学者把它翻译成了英文。今天在这里讲的话，可能讲不完，但如果归纳法王一生的事业，可以说是两点：弘扬真理和帮助众生。一方面他始终在认真学习，从未间断；另一方面，他把自己的一生都奉献给了所有有情。

我在法王身边当过十九年翻译，也跟随他去过很多国家，当时并没有特别珍惜，但现在觉得非常珍贵。法王已经离开人世十几年了，但在我的感觉中，他的加持无处不在。

（五）问：我来自乌克兰，也许您知道我的国家发生了战争。您在演讲中提到，世上的每一件事，都有其因缘。我很愿意相信这一点，所以想请问您引发战争的原因是什么？我想寻找真正有价值的东西，让所有乌克兰人民活得不那么艰难。

答：其实，今天遇到再大的困难，过一段时间就成了梦。

无论成功者还是失败者，每个人的人生路上，都会有各种各样的坎坷、不平，有些人会勇敢面对，有些人则可能陷入过度的伤心、绝望，没办法渡过。

这种时候，我们可能不必想很多，想“它为什么会这样”，而要让自己勇敢，面对它、越过它，到最后你会发现，这一切其实跟梦没有差别。

所以在困难中要随缘，不要特别在意和执著。

扬森博士：

首先非常荣幸地代表莱顿大学，感谢索达吉堪布为我们带来今晚的演讲，以及下午的座谈。

也要感谢所有志愿者，因为你们的努力，让这次活动得以成办，让这个礼堂变得如此美丽——它平时看起来不是这样。

当然还要感谢所有观众，感谢你们的到来和提问。

谢谢大家！

幸福人生

——法国多芬尼综合大学演讲

『 *2015* 年 *10* 月 *2* 日 』



教务长致辞:

首先由我为大家介绍此次“幸福人生”演讲的主办方多芬尼综合大学（UIAD）。这所老年大学创办于 1977 年，2017

年将迎来它的40周年校庆，目前有6000名学员、52名聘用制教师和150名志愿者教师，得益于这两种教学方式的结合，我们开设了内容丰富的课程。

大学的组织架构，包括主席、校长和一个由10名志愿者组成的办公室，分管不同的职能部门，如秘书部、财务部、内部交流部、外联部、发展战略部、行政管理部、游学培训部，以及由我负责的教务部。另外还设有6个行政管理职位。

大学设置有多个院系。艺术学院设有绘画、装帧、雕塑、花艺、艺术史、文明史等课程，文明史又包括古埃及文明、古希腊文明等；计算机学院规模很大，设有视频、图像处理、网络、平板电脑操作等课程；语言学院设有德语、英语、汉语、阿拉伯语、西班牙语、现代希腊语、意大利语、日语和俄语；文学系和哲学系会探讨古希腊语的文字拼写和哲学概论；自然科学学院有天文学、考古学、天体物理学、生物学、植物学、地理学、量子力学等课程；人文社科学院设有阿拉伯穆斯林文明、犹太基督文明等课程，另外还有法律学、语言学、记忆学、精神分析学、心理学、音乐、养蜂术、服装缝纫、文化交流等，总共将近四百八十种课程。

今晚，我们非常荣幸地请到了索达吉堪布。堪布于1962年生于藏地康区，1985年来到喇荣五明佛学院。这座当今世界最大的佛教大学，位于中国四川省境内，校长晋美彭措法王是最杰出的佛教上师之一。堪布跟随法王如意宝在那里修学，深入研习藏传佛教传统论典，并圆满密法传承，成为主要的传法堪布之一。

法王在世时，索达吉堪布是法王的首席汉语翻译，并负责汉僧的教学。到今天，堪布已经是当代最著名的佛学上师之一，集藏族喇嘛、佛教学者、藏汉语翻译家、佛学思想家等多重身份于一身，致力于将传统佛教与全球问题及现代生活相融合，影响力遍及全世界，如亚洲、北美、澳洲、欧洲等。

十分感谢堪布的到来！

学校，应该对生命有意义

尊敬的校长，各位老师、同学，很荣幸来到这里，跟大家共同学习、探讨。

刚才听教务长介绍了这所老年大学或者说社会大学，从1977 年发展到现在所拥有的丰富教学内容、健全的师资力量等，我对此很感兴趣。因为我本人从事佛法的教育工作，建立过小学、中学，也组织过国际性的年轻人研讨会，组建过一些老年团体，这些经历跟你们有相关之处。

我去过全世界很多学校，但像你们这种涵盖不同文化、年龄，具有不同体系的综合性学校并不多见。这次有机会见到，我希望自己今生也能办一所这样的大学。

过去见到一些办得很好的小学、中学或者技术学校，我也是这样发愿的，后来都如愿以偿。我觉得，这些对社会有利益、对生命有意义的学校，在亚洲很多地方都比较罕见，也很急需。

每段人生都有意义，包括“老”

正如佛教讲，“人有生老病死”，无论东方人还是西方人，都要经历这四个阶段：最初降生，来到世间；中间年龄不断增长，渐渐衰老；最后死亡，离开世间；与此同时，还要遭遇地、水、火、风四大不调导致的种种疾病。生老病死的痛苦，是每个人必须经历的人生。

但一个有理想、有追求、积极向上的人，他会看到人生每个阶段的意义，看到很多精彩、灿烂之处。如果能这样看待生命，其实从童年、青春直到老年，生命都是美好的。

的确有些地方，像我去过的美国个别城市，那里的人很害怕老去，他们认为老人非常孤独、寂寞，是被社会抛弃的群体。老年人自己也有这种感受。

而东方文化完全不同。比如一个藏族人，如果在脸上发现了皱纹、在头上看到了白发，他会很自豪：“看！我现在老了。”我们那边的人，头发是从黑色变成白色，不知道你们的头发是怎样，不太清楚。（笑）

总之在藏族传统中，“老”是一种荣耀和自豪。家庭中的老人，比如爷爷、奶奶、父亲、母亲，会被当成如意宝。因为老人通常有着丰富的阅历、广博的知识、通透的智慧，懂得取舍、抉择，无论是对家庭还是社会，都非常珍贵。

六七十岁不老，大有作为

大家也知道，世界上很多举足轻重的宗教人士、科学家、医学家等等，都是在六七十岁的年龄，开始显现出对社会的

巨大贡献。所以不要觉得“我已经六七十岁了，做不出什么大事”，不一定是这样，不要小看心的力量。

中国历史上唯一的女皇帝武则天，67 岁才登基，82 岁离开人间，在位 15 年。印度也有一位女总统普拉蒂巴，是印度独立 60 年以来的第一个女总统，74 岁才当选，从 2007 到 2012，执政 5 年。

在印度、中国这些大国，从六七十多岁开始治理国家，还能做这么长时间，说明只要能提起心力，年龄并不是问题。

藏传佛教中有位夏扎仁波切，今年 105 岁，现在还经常住山洞。前段时间，我在荷兰遇到一个瑞士佛教徒，说在尼泊尔加德满都见过他，看上去身体特别好，爬山、走路像年轻人一样，蹦蹦跳跳。105 岁的人还能禅修、给人传递真理，我们对自己的毅力、智慧也要有信心。

汉地有一位本焕老和尚，他一百多岁的时候我去见过他，一起吃过饭。饭后转佛塔，他跑得特别快，我都有点跟不上。他是 106 岁圆寂的。所以人的身体还是要多锻炼，世间人可以跑步、爬山、爬楼梯，如果是佛教徒，还可以顶礼、转绕等，这样肌肉不容易萎缩，身体也越来越健康、强壮。

不仅身体需要锻炼，心灵更需要修炼。比如做瑜伽、基督教的观想和祈祷、佛教的观修和祈祷，或者其他禅修。这些就像心灵按摩，自然而然会让你更加包容、快乐。



在学习中，圆满这一生

总之，希望我们的晚年都能不断学习、利他，在完善自己和帮助他人的氛围中度过。

尤其要重视学习。藏地的格言说，即使明天离开世间，今天也要认真学习，因为你学到的知识，哪怕这辈子用不上，下辈子也能继续取用，就像我们存进银行的钱一样。

大家可能看过关于藏地的一些镜头、画面，因为那里每个人都有信仰，有一种生命的归属感，所以脸上常常带着笑容。大部分人晚年也很安乐，很少觉得寂寞、怨天尤人，或者对家人不满。这是一种普遍现象，并非我在刻意宣传，事实就是如此。

就像我在家乡建的两个敬老院，一个有两百多人，另一个近一百人。老人们都活得非常充实：上午、下午学习，平时做一些祈祷、禅修。没来敬老院的时候，有些人可能在家无所事事，但来了之后，就会有一种集体感，充满活力。

在做过的事情中，我自己对建敬老院是比较满意的。每次见到那些老人，他们看我的表情很欢喜，我也觉得很开心。

人到了一定年龄，应该有共同的学习平台，这很重要。在这个平台上，可以整合性地学习，像教务长提到的那样，学习宗教、哲学、艺术、科学等等知识。这些学业，靠个人不一定能全部圆满，但依靠团体的力量，就有可能。

其实大家聚在一起的时候，很多人会打扮得更加漂亮，穿得好看、气色不错、心情也舒畅；况且这个社会也有很多

事情，需要大家一起来做。所以建立这样的学习平台很有意义。

中国的儒教思想中有一句经典名言，叫“活到老，学到老”，不管活多久，都要学到最后。雅典诗人梭伦则说：“我愈老愈学到了更多东西。”法国了不起的思想家卢梭也对此进行了引用和发挥。可见，东西方知识界都认为：人应该通过学习完成这一生。

生命有限，不要虚度

学习不要拖延，“明日复明日，明日何其多”，不要总觉得现在没时间，以后再学。这种拖延，对哪个年龄阶段来讲都不合理。

佛教中有一个故事。释迦牟尼佛在世的时候，一位 80 岁的老富翁正在给自己修建豪宅，房间很多，有夏天的凉房、冬天的暖房，等等。老人很有才华，亲自担任设计师、建筑师，一直忙个不停。

但是佛陀了知他时日无多，想讲一点佛法，让他获得解脱。于是亲自去跟前说：“你稍微停一下，我要告诉你真理。”

老人没有同意，说：“我现在很忙，没有时间，以后再说吧。”

佛陀只好走了。第二天，老人就在修房子的过程中离开了人间。

所以，不管是佛教、其他宗教还是世间智者，都认为生命有限，人可能很快会死亡。只要还活在世上，我们就要充实自己、认真学习、不断修行，同时为社会和家庭做有意义的事情。

六个字的禅修

心灵的修行，归根结底是让心获得平静。生活中的烦恼、焦虑、恐怖等，都是我们的分别念造成的，如果心能当下平静，很多事就能想开，很多快乐也能得到。

不知道在座各位有没有禅修，阿尔卑斯山下就有很多基督教、佛教的修行者，常年一个人在山洞闭关。城市里的人不一定能像他们那样，但禅修是很有意义的，不管选择哪个宗教，都可以在生活中练习。

有一种禅修，是不执著任何外境，让心定下来；还有一种禅修，是通过持诵咒语得到禅定。美国密苏里大学曾经做过研究，发现持咒的人，脑电波和普通人有很大差别、身体血凝度下降、血液循环非常畅通，这都是持咒的利益。

我们可以持诵的咒语有很多，其中观音菩萨的心咒“嗡玛尼贝美吽”，早在释迦牟尼佛成佛之前就存在，它不仅是佛教的，也包含了其他宗教和世间真理的精华。如果你们希望得到身心健康，就念诵“嗡玛尼贝美吽”，早上起床之后、晚上入睡之前，尽量持诵这个咒语，很多胡思乱想的杂念和情绪，都可以慢慢平息，让心变得澄清。

它可以称为精神的妙药。这个世界有各种药：西药、中药，有没有法国药？应该有吧，本地的一些传统药，比如草药，可以说是“法药”吧？（笑）这些是治疗身体疾病的。而心灵也有“药”，像各种宗教的祈祷，包括咒语、仪轨等，没信仰的人不一定知道这些“疗效”，有信仰的人自会懂得它们的价值。

如果有人问，藏地的老年人也好、年轻人也好，都那么快乐，秘诀是什么？我会回答：“嗡玛尼贝美吽。”因为他们都在持诵观音心咒。

这个咒语有无量功德。那天我在意大利的都灵博物馆，看到来自西藏的一本 15 世纪的书，记载了很多观音心咒的功德。这些在短时间内肯定说不完，希望你们有兴趣的人，去查看、去研究。

老龄化社会的幸福之道

人类应该创造自己的幸福，否则人越来越老，内心的困惑、痛苦也会与日俱增，得不到疏解。

今天的世界正在老龄化，其中比较严重的是日本。我看到新闻中说，日本社会 65 岁以上的老人接近三千三百万，占总人口的 26%，到一定时候，社会的养老压力将非常大。

中国民政部副部长在报告中说，照目前趋势看，中国也在快速老龄化，再过三十多年，到 2050 年，60 岁以上老人将占总人口的三分之一。加上中国独生子女政策实施了很长时间，年轻人将面临沉重的负担。

法国、英国等欧洲国家，情况也基本相似，不容乐观。

我看过一幅漫画，画着一对年轻夫妻，上面顶着双方的父母、父母的父母，下面还有小孩。所以两个人要养好几个老人加上小孩，这就是老龄化社会的架构，如果大家不共同努力，压力确实比较大。

但不管将来发生什么，希望每个人在生活中、家庭中，都能用通透的智慧和淡定的心态来面对。人生难免有烦恼、有种种无常，如果我们懂得因缘法，懂得其中的利害关系，很多问题会豁然开朗。

此外，还要尽量做一个对社会有用的人。美国有一位百岁老人，四年中做了一千条裙子，送给非洲的穷人。我想她的眼睛还是很好，不然做不了这么多裙子，但新闻里确实是这样说。所以有心力的人，可以做很多有意义的事。

总之，人一生应该探索生命的真相，学习有价值的知识，尤其是传统文化和现代技术。像你们在这里学电脑、学科学，很有乐趣。学习是一件重要的事，希望大家能以健康的心态，学习对自己、他人有益的知识，这一定能为我们带来幸福和喜悦。

法国多芬尼综合大学问答

『 *2015* 年 *10* 月 *2* 日 』

（一）**问**：您多次提到要致力于学习，但您不觉得会有一些阻碍吗？当一个人上了年纪，似乎很难坚持学习，很难在身心等方面继续发展。

答：当然，每个人的情况不尽相同。有些人在得了重病，或者生活发生变故的时候，会有中断学习的情况；但有些人即便在最危急的时刻，也不会停止学习。

我认识一位藏传佛教大德，他得了癌症，住在北京的医院里。医生跟他说还有 15 天寿命，但他好像不觉得痛苦，拿着一本厚厚的书不断地看、不断地学，直到生命最后一刻。这让我很惊讶，特别希望自己将来在任何情况下，都能不放弃学习。

其实我以前身体不太好，从藏语翻译成汉语的好几本书，也是在医院完成的。上海仁济医院、北京的医院、成都的医院、杭州的医院，都各自完成过一部论典，有些比较厚，有些薄一点。印象中，当时的身体特别不好，但每天还是在坚持翻译、学习。

这不是吹牛，很多汉族人都知道，书后面也有相关的文字记录。



（二）**问**：在您看来，我们何时进入老年期，这取决于个人还是其他因素？

答：根据 2013 年联合国卫生组织的调查，说人类 44 岁之前都是年轻人。（笑）

（三）**问**：在众多书目中，您能否推荐一本适合我们学习的书？趁我们还不是太老。

答：我推荐一本马修和他父亲对话的《僧侣与哲学家》。虽然你只要一本，但我想推荐两本，另一本是长期居住在法国的藏族学者索甲仁波切的《西藏生死书》，建议你学习这两本书，可以吗？

（四）**问**：第一个问题，您刚才谈到的“知识”，是指学习的特定内容还是对智慧的理解？第二个问题，如果死亡时，我们学到的知识没有起作用，是否来世还能从中受益？想请您详细解释。

答：我不确定你有没有宗教信仰，所以没办法给出确定的回答。如果有信仰，像藏族人到了一定年龄，会更加重视来世，多学习善法、临终方面的教言；如果没有信仰，我也

会建议你学习，因为它会让人生更有意义，让生命更有价值。这是第一个问题。

第二个问题，对不承认前生后世的人，前面提到的格言不一定能让他获益，但在佛教和基督教的教义中，都承认人有来世，只不过基督教对“做好事上天堂、做坏事下地狱”并没有详细解说。而佛教对前生后世的道理，有更加细致入微的阐述，让人清楚明白。

至于今生所学的知识，来世怎么能得到？很简单，有些人从小对某个学问非常精通，稍微一听，马上领悟；有些人对流行歌曲一学就会，甚至没有学过，也能歌善舞，这都跟前世串习有关。相反，有些人怎么学也学不懂，说明他的前世心识中就没有储存这方面的知识。以此类推，今生的储备，也会在来世显现。

如果详细研究，这些问题其实已经不是宗教范畴，而是有关人类灵魂是否存在的探讨。

（五）**问**：我对您刚才提到的神奇咒语比较感兴趣，它可以让我们、我们的亲人，甚至整个人类都得到幸福。您能

否教我们念诵这个咒语？我们可以自己念，也可以教给感兴趣的朋友。

答：这个咒语很简单，不过它的念诵方法有六个字的也有七个字的，“嗡玛尼贝美吽”或者“嗡玛尼贝美吽舍”。

既然她这样要求，我念一遍，你们念一遍：

嗡玛尼贝美吽……

嗡玛尼贝美吽舍……

（六）**问**：我先生是法国人，我们经常会讨论哲学上的问题。我说：“从佛学角度看，把自己的幸福放得小一点，让别人幸福，才能给你带来真正的快乐。”而法国人的观点很实际，他说：“我自己都不幸福，怎么能把幸福给别人？”这两个观点看起来是完全冲突的。所以我希望您对今天的主题再定义一下，什么是幸福生活？对这个冲突性的观点，您的看法是什么？

答：东方人和西方人的思维模式确实有点不同。但在细节上，其实没有太多冲突。这种想法很多中国人也有：“自己都不幸福，干吗还要给别人幸福？”

但实际上，在利他思想看来，当我们想把幸福带给别人的时候，自然而然就会获得幸福；相反，我们的痛苦大多是自私自利心导致的，对自己越执著，可能越得不到幸福。就像前面说到，很多老年人热衷于服务社会，在这个过程中，自己也忘掉了很多痛苦。

家庭中有不同的思想很正常，慢慢磨合，这些分歧会统一的。就像国家与国家之间也有很多冲突，但 20 世纪的冲突到了 21 世纪，也会有很大不同。

其实，如果要给“幸福”下个定义，我觉得它是一种满足感。就像喝一杯卡布奇诺，或者一杯茶，如果我特别开心，感到了满足，这就是幸福；而如果没有满足感，即使有几亿美金，也不一定幸福。

幸福，安立在心上。

（七）**问**：在中国乃至全世界，都存在很多“老无所依、老无所养”的现象。而且中国的“啃老”现象特别严重，年轻人会把属于他们的社会压力强加给老人，有些老人甚至不得已要外出工作。我想请问您对这个问题的看法和建议是什么？

还有一个问题源于我自身的好奇。自从反物质被发现后，它就提供了侧面的依据来证明：可能存在造物主。所以想请问您，作为一位学佛者，您是否相信佛陀和造物主的真实存在？

答：首先第一个问题，在中国或全世界来讲，老人的状况各有不同。我见过很多地方对老人比较关爱，敬老方面做得相当好；但也有一些地方，老人问题确实比较严重。比如日本，个别一线城市会要求老人迁居二线城市，或者更偏僻的地方——他们称之为“弃老山”，舍弃老人的山。

但从总体来看，也不是没有希望，虽然孩子和父母之间的感情比以往有所淡化，但如果能把传统文化中古人的慈爱教育不断加强，人与人之间的关系应该会有所改善。

我们看待问题，应该一分为二。由一个地方的情况类推到所有地方，以一概全，这是不合理的。

第二个问题。我作为佛教徒，确实相信佛陀的存在。如果你去印度，在佛陀降生、成道、转法轮等地方一一观察，就能发现这一点；佛陀当时宣说的法，现在也有文字记载，这些都是历史上真正发生过的。至于造物主的真实性，你可能要去询问那些承认造物主的宗教，他们应该也有比较合理的回答。

女性在藏传佛教中的地位

——法国巴黎喜马拉雅研究中心演讲

『 *2015* 年 *10* 月 *7* 日 』

主持人：

非常感谢大家的到来，我先做一个简短介绍。

首先要感谢很多人的努力：法国的佛教团体组织了堪布此次的欧洲巡回演讲；法兰西公学院藏文化研究负责人杜丹女士代表学院接待我们，做了很多幕后工作；隶属于法国国家科学研究中心的喜马拉雅文化中心与我们通力合作；法国国立东方语言学院藏语系教授及负责人给予了大力支持；还有来自其他学院的一些帮助。在此，我对所有人表示感谢！

接下来介绍我们的来宾索达吉堪布。

堪布所在的喇荣五明佛学院位于藏东地区，成立并不久，是法王如意宝晋美彭措于 1980 年创办的，最初只是一所小学院，有少量弟子，但短时间内就发展成最重要的藏传佛教学院之一，甚至是目前全世界最大的佛学院。

晋美彭措法王是宁玛巴的著名大德，大圆满传承的传授者，于 2004 年圆寂。他提出了反对屠杀动物的非凡倡议，至今那里很多地方仍然保持着不杀生的传统。在喇荣学习的人很多，有数千男众出家人、数千女众出家人和数千在家居士，其中除了藏族，还有汉族、蒙古族和一些外国人士。

索达吉堪布是康区炉霍人，1985 年来到喇荣，现已出家三十多年。他完成了所有课程，成绩优异，是法王为汉族弟子传法的翻译，后又被法王直接任命为给汉族四众弟子授课的堪布，成为现在佛学院最主要的传法者之一。

关于堪布，还有几个方面不得不提。

他致力于将大量藏文经典翻译成汉语，传讲的课程也很多，是当今藏传佛教名副其实的最具影响力的人物之一。

他在中国去过很多大学，现在又远涉重洋，来到西方的大学做演讲；他还前往监狱为犯人讲课，这属于他丰富多样的传法活动之一；他很关注女性在藏传佛教中的地位，这正是我们今天的演讲主题。

为什么要选择这个主题？因为在藏传佛教中，女性地位非常特殊。如果去了解藏传佛教近代史，尤其是藏东地区，近十几年佛教的发展格外迅速，出现了许多女性修行者、出家人，这些情况很值得关注。

有请堪布跟我们谈谈这个话题。



今天能与喜马拉雅研究中心的学者、老师以及所有工作人员一起交流、探讨，我由衷地欢喜。

大概在 2013 年，喜马拉雅研究中心就给我发来了邀请函，但因为种种原因没能成行。所以利用这次机会，跟大家聊一聊，并用问答的方式做些交流。

昨天在中心，我已经跟一些精通藏语的老师、博士生、学者等，在没有翻译的情况下，交流了有关藏文化、藏传佛教方面的话题。对话的体验非常好，这不仅是口头上说说，我的确从内心深处感到欣喜。

今天主要探讨“女性在藏传佛教中的地位”，或者说藏传佛教如何看待女性。我也会顺带介绍一些喇荣五明佛学院女众的地位、学习方式等情况。

藏传佛教是否轻视女性?

关于女性的地位、权力、利益等问题，我没有专门抽时间去研究，但从 1987 年开始，我就在负责佛学院汉族弟子的教学、管理工作，其中有很多出家和在家女众。对她们的特殊心态、感受和痛苦，还有其他需要关注的点，我可能会

比佛学院的大部分堪布多一点经验，因为他们几十年间都在研究俱舍、因明、戒律、中观、现观等五部大论，工作重点放在闻思修、讲辩著上，和管理女众关系不大。

在我个人看来，藏传佛教乃至整个佛教中，欺辱、诋毁、轻视女性的现象，应该是没有的。只不过在别解脱戒相关的一些经典中，为了男性出家人守持清净戒律，会讲到一些女性的过患，教诫远离女性等。

这一点和其他宗教不同。比如西方的一些教会，规定女性不能担任教皇，不能主持重要的宗教活动；东方伊斯兰教的传统中，女性不能担任阿訇，虽然在中国甘肃的个别地方，也有女阿訇的报道，但大部分伊斯兰国家认为，阿訇必须由男性担任。这些情况，在藏传佛教中是没有的。

藏地是否轻视女性?

有些国家确实对女性比较歧视，比如印度，男女地位非常悬殊，这可能源于他们的风俗习惯或宗教传统。

历史上，印度有殉葬的传统，家中男主人如果死亡，妻子就要被活埋或烧死。这个习俗虽然后来被国家法令废除，

但现在仍在一些地方延续，这方面的新闻比较多，去过那里的人也能了解到。印度还有男尊女卑的观念，比如医院里，产妇如果生下男孩，大家都特别欢喜；但如果是女孩，就觉得生活会很艰难，每个人都情绪低落。

这些情况，在藏地是没有的。但如果详细研究、慢慢了解，也会发现一些男女地位的差距。

比如历史上的藏族智者，大部分还是男性；相对女众寺院，男众寺院更多，人数也有差别。现在藏地的亚青寺和喇荣寺，觉姆（女性出家人）算是很多的，但这只是上世纪 80 年代之后才出现的情况。在此之前，个别地方的确有重男轻女的现象。

对此还有一些佐证：喇荣有个“阿雅达热经典研究团队"，由一些堪姆和学者组建，成立时间不长，只有四年左右，但她们已经编辑、出版了 16 本书，大部分是过去女性成就者的传记，其中少数是印度的，多数是藏族的。如果编写男性成就者传记，肯定会有大量资料，但关于女性成就者，似乎除了这 16 本，已经找不出更多。

又如，我家乡是个小县城，名叫炉霍，其中男众寺院有 23 座，女众寺院只有 3 座。炉霍县人口超过五万，如此一对比，就知道女众寺院确实很少。而寺院相当于藏地的学校，是人们接受教育的地方，男众寺院多，意味着男性受教育的机会也比女性多，这可能是藏地智者大部分为男众的原因。

所以藏地的两性地位，不能说不平等，也不能说很平等。

这个世界越来越懂得尊重

从人类历史或宗教来看，女性在某些方面其实比男性更强，比如看到痛苦中的众生，女性会出于本能去悲悯，甚至代对方受苦。佛经中也宣说了女性慈悲、热衷于善法等功德。但在某些能力上，确实无法与男性完全等同。

从世间权益来看，女性拥有民主权利的时间普遍晚于男性。美国是 1789 年确定公民选举权的，第一任总统是华盛顿，但直到 1920 年，女性才获得选举权，中间隔了一百多年；法国女性 1945 年获得选举权；中国女性是 1947 年。

可见，随着人类社会的发展和进步，女性的自由、平等权益才越来越受到尊重和重视，东西方都是如此。

佛陀为什么要讲女性的过患?

至于女性在佛教中的地位，我作为佛教学者，也可以从学术层面做一个客观分析：

佛法共有三乘：声闻乘、菩萨乘、金刚乘。在声闻乘为主的南传或小乘佛教中，出家人为了护持戒律，会说女性是烦恼的根本、过患的来源，出家人不能接触女身，也不能注视她的容貌等。在出家戒律中，这些有严格的遮止。

小乘经论中还会宣说“女身不净”：女身由血、肉、脓、髓等 36 种不净物组成，不应贪执。但这是对男性出家人说的，如果对女性出家人，则会同样宣说“男身不净”的道理，说男性是一切烦恼的根本、过患的来源，对此龙树菩萨的《中观宝鬘论》中就有明确阐述。

所以，并非佛教不公正、要讲女性的过失，而是无论男身、女身，剖开外面的皮囊，里面无不是肮脏、丑陋的，任何人去详细观察，都不会心生欢喜。佛教只是讲出了这个真相。

和男性相比，女性还有一些特点，比如感性、善变。就像法国人说，女人像巴黎的天空一样，说变就变。藏族人也

说，女人的心就像春天的天气。这些虽然是世间说法，但在佛教看来，女性的确有一些跟男性不同的过患，需要在修行中格外重视。

我会尽量小心说话，希望女士们不要生气。（笑）

声闻乘轻视女性？在传统和历史中澄清误解

不同地方的佛教还有各自的传统。比如南传佛教，像泰国、斯里兰卡、缅甸等很多地方，女性虽然可以出家，但没有沙弥尼或比丘尼戒的传承。又或者女性想跟寺院里的师父合影，他们会很拘束地躲开，甚至逃走；但如果在藏传或北传佛教寺院，一起照相是没关系的。对这些传统，也有必要了解。

关于比丘尼戒的传承，汉地从古至今都是有的。藏地现在没有，过去有，比如法王赤松德赞时代，有比丘、比丘尼的僧团；后译宗喀巴大师时代，有比丘尼戒的仪式、传戒小组等，这些在历史上都有记载。木雅地区的五智者之一热贝桑格的传记中，也讲到了比丘尼扎西丹顿，依靠佛法饶益了两百多位比丘尼，传讲《入行论》和戒律，同时她也是一位

前行引导上师。但随着时代变迁，藏地的比丘尼戒不知道从什么时候开始，已经中断了。

不管怎样，在小乘佛教中，对女性是平等看待的，因为不管男性女性，所有的法都可以听、所有的戒都可以受。



从菩萨乘到金刚乘，法越高，女性的地位越高

菩萨乘中同样如此：对男性、女性以及任何众生，都希望他们具足快乐、远离痛苦，获得暂时的利益和究竟的安乐。每个修行人都以这样的目的在饶益众生，没有不平等的情况。

至于金刚密乘，汉地的唐密或事续流传不广，主要法脉在藏地。而藏密虽然是从印度传入的，但与世俗传统不同，不仅没有男尊女卑，甚至在殊胜的方便道修法中，对女性特别赞叹。

比如密乘常说的“三根本”：加持的根本是上师，悉地的根本是本尊，事业的根本是空行，有些还会讲到护法神，但对所有密乘行人来说，这三者是最为重要的，必须念修他们的咒语。其中空行、本尊当中都有女性，像度母、金刚亥母、作明佛母、妙音佛母等，依靠她们可以成办各种事业。

再比如，具有一定境界的修行者，在没有自相烦恼的前提下，依靠女性业手印可以迅速成就。怙主龙树菩萨说：“一切虚幻中，女幻最为胜。”意思是说，修行中有圣物、咒语等很多助缘，虽然同等虚幻、无有自性，但其中的女性业手印尤为殊胜。当然这是针对利根者的修法。

以上内容都比较专业，如果你们平时没有关注、研究，可能会觉得难懂。但既然很多学者想要了解藏传佛教中女性的地位，对这些方面就不得不提及。

甚深修行道：恩扎布德的王妃们

佛教的显宗经论中，多数会讲到如何依出家身份修行，而出家就要断除对女色等妙欲的贪著；但在金刚密乘，尤其是无上瑜伽中，对贪嗔等烦恼、女色等妙欲都不用断除，依靠殊胜的方便道，认识它的本性就能直接成就，这样的教言、案例有很多。

比如古代的邬金国王恩扎布德有很多王妃，他听说要获得佛果必须舍弃女人而出家，于是说：“我想要一个能和众妃享受五妙欲而获得佛果的方便法。”并且唱到：“瞻部花园极惬意，宁可我成为狐狸，释迦佛位永不欲，愿具妙欲共解脱。”意思是世上的花园多么令人愉悦，我宁可变成狐狸，也不希求释迦牟尼佛的果位，愿能不舍妙欲而解脱。后来，释迦牟尼佛为他灌顶，国王和所有王妃都依密法而成就。这个公案记载于可靠的佛教历史中，由此也可以了知密法的殊胜性和女性在其中的作用。

此外，金刚密乘中还讲到：“观待总别智慧母，明暗满足谤十四。”女性是智慧的自性，如果诋毁女性，会犯密乘根本戒的第十四条。这也是女性在藏传佛教中特别受重视的原因。

和男性僧侣的平等地位：女格西与堪姆

如果对这些不好理解，也可以从地位上分析。比如法国法律明确规定了男女同工同酬，但现实中，同一个工作的女性薪酬仍然低于男性，这其中的原因，各位可能都明白。

而在藏传佛教中，也有一些象征地位的职位。比如“格西”，历史上是否有女格西，对此还存在争议，但现在某些寺院的确有女格西考试，将来也有培养女格西的计划。

又比如“堪姆”，在藏传佛教中相当于女博士，是比较高层次的佛教学者。历史上就有堪姆，但数量不多。在喇荣五明佛学院，第一批堪姆由法王如意宝在 1988 年选定，包括院长至尊门措、帕卓、热西等 6 位空行母。这是二十多年前的事，当时也没有什么证书。第二批堪姆在 1992 年 2 月选定，总共十几位，其中有两位汉地比丘尼。从这次开始颁发了堪姆学位和证书。

今天的喇荣大概有五十多位堪姆，负责班级授课和日常管理。男众那边也同样，由堪布们负责班级授课和管理。这方面是平等的，没有什么差别。

藏文化中位于最高层的就是佛教，佛教中位于最高层的就是讲法和灌顶，这些都是金刚上师的事业，而金刚上师中同样也有女性。

可见，藏地的男女地位也不是完全不平等。

比男女平等更重要的，是心态的平等

在我看来，每个人的能力、见识、智慧和方便等，都有很大差别，这些并不属于性别的不平等。

在藏传佛教乃至整个佛教中，无论男女，都可以根据各自的界性、根基、意乐，选择相应的修法，也都有获得成就的机会。如果认真思维其中意义，对藏地的女性地位，应该会得出符合事实的结论。

我不会因为自己是佛教徒，就对自宗的教义、学说拼命吹捧，对本来没有的功德大肆赞叹，对本来存在的过失尽力隐藏，这种自赞毁他，是没有意义的。

今天交流的目的也在于此，希望除了探讨性别的平等，还能建立一种心态的平等：无论对宗教、科学还是其他文化，都能客观公正地去观察、衡量。这才是智慧的选择。

法国巴黎喜马拉雅研究中心问答

『 2015年10月7日 』



（一）**问**：喇荣五明佛学院有没有专门针对女性的课程，收到了怎样的成效？比如女居士的学习能力有所提高，或者有助于她们实现自我价值之类。

答：佛学院并不是女众道场，也没有着力扩大出家人的规模，所以没有专门针对女性的课程，也谈不上什么成效。但佛学院的主要方针是“清净戒律、闻思修行、团结和合”，因此对常住人员的戒律、学习、人格等方面都有一定要求。

如果要说对人们的利益，佛学院的堪布会经常前往藏地各个寺院、民众区传讲佛法，也传授藏文化、藏语言，以及卫生、环保、护生等很多方面的世间知识。他们每到一处，都会要求当地人重视学习，我想通过这种方式，应该能令很多人受益。

学习总是好事，世间的任何学校也是如此，教育和学习不会让人们损失什么，即使出现一些危害，也只是个别人的行为和因缘。

（二）**问**：今天的主题是关于女性权益，其实亚洲有很多比较落后的国家，女性地位特别低。从我们藏地来看，卫藏稍微好一些，康巴和安多就不行，无论在家庭还是社会上，做文职还是体力劳动，女性想有一番作为都比较困难。对于改善女性地位，您有什么方法和建议？

答：我的看法是，女性地位问题并不只是针对藏族，从世界范围来看，这一状况都需要不断改善。实际上，相对一些其他民族和地区，藏族的女性权益并不算特别落后，在很多领域，女性的能力和权利已经超越男性。

至于未来要怎样改善女性权利，需要观待全球的发展趋势，也需要不断学习、借鉴。

其实，能力上要求男女完全平等，这在世界任何地方都不容易。比如目前各国政府的领导层中，百分之七八十是男性，女性占有的席位非常少；而家庭中，女性又往往承担了大部分家务。这些状况短时间内很难改变。

但有一些不平等现象，比如男性雇佣女性当佣人等，是各个民族都需要改变的。改变的最主要方法，就是教育和学习。

（三）**问**：佛教非常深奥，像我这样的人想要完全了解还是有点困难。但我听说密宗中需要依靠女性来修行，为什么这么说，它的核心又是什么？

答：密宗当中是有这样的说法，依靠女性修行，但如果双方有自相的男女贪欲，是不可能获得成就的。《桑布扎续》中说：“以贪离贪等，离贪欲即解脱。”意思是，如果能认识贪欲的本体，了知它是空性、不存在的法，贪欲就能转为五智里的妙观察智。一旦证得烦恼的本性即是智慧，接触女人也好、喝酒吃肉也好，做什么都不会再被烦恼束缚；反之，只是以庸俗的心态，想用密宗的这种方式获得成就，绝不可能。

所以必须达到一定境界，才能依靠女性修行。这种境界在《大幻化网》等很多密法中有所宣说，从女性和瑜伽士的角度，都进行了详细说明。

（四）**问**：得知佛学院对女性与男性有同样的学习安排，我从心底感到高兴，今天在藏传佛教里出家的女性很多，您对女性出家怎么看？比丘尼戒能在藏地恢复吗？

答：恢复比丘尼戒并不容易。以前哈佛大学的曲尼降措跟我说过，佛学院应该恢复比丘尼戒，这是一件非常好的事。但我觉得难度很大。在藏传佛教历史上，这件事已经拖了很久，今天想改变也同样艰难。

就喇荣五明佛学院而言，法王如意宝在世的时候，对这个问题并没有明确讲过；现在有些堪布对此很有意乐，正在做研究，写了很多论文，也开了几次会议，但进展并不顺利。

比丘尼戒的传承、仪轨很多，如果想在藏地恢复，需要从印度或汉地接过来。但各地的传承并不一致，比如汉地依大众部、藏地依一切有部、斯里兰卡依上座部，如果按照其他宗派的传承在藏地恢复比丘尼戒，就要对布萨、结夏安居等仪轨全部掌握和圆融，如果没有研究透，可能会困难重重。

印度、美国的很多藏传佛教学者和上师，则倾向于接受台湾的比丘尼戒传承，他们也开了很多次会议，但到现在还没有结果。大家都在努力中，不知道将来会怎样。

另外，出家戒不同于菩萨戒，根据所受的戒律传承，需要遵循不同的戒条，戒条的名称也有差别，所以复杂程度远远超过菩萨戒，这也增大了恢复比丘尼戒的难度。

现在佛学院也有很多汉地比丘尼，但还不具备传戒的条件。今年我们送了一百多位沙弥尼去汉地寺院受比丘尼戒，等这批比丘尼回来之后，希望从 2017 年开始，能在佛学院

传汉地的比丘尼戒，有这方面的计划。甚至一些懂汉语的藏族觉姆，也跟着一起去受了比丘尼戒。

（五）问：我们在海外的藏族人经常听说，国内的佛教现在非常兴盛，兴盛的方式是怎样？学佛的人又有多少？请您介绍一下这方面的情况。

答：现在汉地学佛的人确实比较多，而且有很大一部分在学习藏传佛教，其中有知识分子，也有 80、90 后的年轻人。包括我去高校交流，很多老师、学生的问题都跟藏传佛教有关。我估计，可能跟这个时代网络学佛非常方便有关。

至于人数是多少，根据 2009 年政府宗教管理部门的统计，说汉地有一亿学佛人，但也有其他上师说，汉地有两三亿人学佛。具体数字不是特别清楚，各个城市中并没有专门统计，只能说现在跟过去确实不一样，知识分子和年轻人越来越多，是一个特点和趋势。

（六）问：在佛学院，女性能否进入更高层次的学习，比如高级瑜伽？因为这些修行方式，主要建立在男性的生理

基础上，它是否也适合女性？有没有专为女性设置的修行课程？

答：佛学院总的来说，每年都有一个月闭关，比如今年的时间是藏历九月，这期间，男女众都要闭关修行。但目前还没有专门为女众设置的修行课程，以后怎样还不太确定。

其实法王如意宝在世的时候，讲过风脉明点的修法，佛学院的女众都会修。

（七）**问**：我对转世有一些疑问，如果一个人有虔诚的信仰，乐于助人，却还要遭受病痛、灾难等折磨，这难道是他前世的业力导致的吗？怎样能证明前世存在？

答：我个人非常确信前世的存在。为什么呢？有人特别勤奋努力，希望发家致富，但总是欠缺智慧、能力，跟人也相处不来，经济状况一直不好；而有的人既没有丰厚的祖业，也没什么社会关系，却无缘无故就得到很多财富。如果不是因为前世福报，仅凭这一世的因缘，无法解释这种现象。

有人怎么努力也不会富有，有人不需要太努力也能致富——这可以作为判断前世是否存在的重要根据，对此应该好好思维。

关于前后世存在的道理，其实还有很多依据，因为这次时间不够，只能稍微讲一点，请大家谅解。

藏传金刚乘的特点

——奥地利维也纳大学演讲

『 *2015* 年 *10* 月 *9* 日 』



主持人：

热烈欢迎索达吉堪布仁波切！

堪布是著名的佛教善知识，他来自位于中国四川的喇荣五明佛学院。堪布做过很多讲座，以讲解藏传佛教而闻名，尤其是其中的金刚密乘，可以理解为印度佛教发展的后续。很荣幸有机会听这样一位大德诠释藏传佛教的特点，有请索达吉堪布仁波切开示——

一次关于密法的珍贵交流

对佛教徒而言，研究金刚密乘是极为难得的机会。今天能跟各位老师、同学，以及来自不同地方的人一起，围绕藏传金刚乘进行交流，我个人非常感谢。

我来自藏地，与你们相聚在欧洲，虽然我们的生活习惯、思维方式各不相同，但在追求快乐、远离痛苦方面，应该是一致的。

还有一个让我惊讶的巧合。在藏地牧区，草地上有一种白色的花叫“扎嘉哈沃”，雪绒花。小时候放牛，不论我走到哪里，都有它的陪伴。它也是一种药草，牧区的人常常用它治病。前两天，我在奥地利看到了这种花，据说还是你们

珍贵的国花。可见，虽然东西方有不同的价值观，但对某些事物也会有同样的感受，比如都爱雪绒花。

雪绒花象征着勇敢、不被任何因缘所动摇的智慧，等等。所以，这次的碰撞、研讨，我也认为非常珍贵。

追求什么最有价值?

今天研讨的主题是“藏传金刚乘的特点”，这是主办方的要求，但我看除了少数老师和学生，其他人对此不一定特别关心、重视。如今大多数人更重视生活中的痛苦，重视积累财富，满足现实生活的需要。至于对佛法乃至金刚密乘的研究，在很多学校都比较罕见。你们能提出这样的需求，我觉得很欣喜，接下来为大家做一个简略的介绍。

在跟维也纳大学的老师交流中，我得知这所学校对藏传佛教的研究已经坚持了八十年。老师中有研究大手印的，有研究直贡噶举的，也有研究《释量论》等五部大论的，其他与藏传佛教及藏文化相关的学习和研究也非常深广，直到现在，仍有很多优秀的老师在坚持学习。我对此特别随喜，因为即便是藏族的一些格西和堪布，也不一定能做到。

如今研究佛教的人，有些是为了传播、护持佛法，让更多不了解的人都来了解；有些是为了找佛法的漏洞，以进行驳斥；有些则是为了商业利益或其他目的。但不管怎样，能够研究佛法就很好。不仅是佛法，对世间的任何知识，有一种钻研、学习的心，也会有相应的收获。人的一生可以有很多追求，求名、求利都无可厚非，但最有价值的努力，还是对智慧的寻求。

可以用学术方式研究密法吗？

而对于研究佛教的学者，我一方面很随喜，另一方面也有一些建议。去年在美国，我就跟那里的很多老师直言不讳地提过：藏传佛教的金刚密乘，分为理论和实修两个层面，理论部分可以依照显宗因相乘的方式来学习；但甚深的修行窍诀，用学术研究的方式撰写论文、随意注释，这不太合理。

虽然密法的理论和实修都很究竟，但实修法还是与理论有很多区别，第一点就是不能随随便便对外宣讲，因为会泄露秘密。

有些人觉得："密法那么殊胜，为什么要保密？应该让更多人知道。"但实际上，密法不是因为有什么缺陷、过失才需要保密的，而是对这些实修窍诀，如果能秘密修持，自己更容易获得成就，这也是一种世间的缘起规律。

前天在法国格勒诺布尔，有很多人给我敬酒，我说我不喝酒，全都谢绝了。但这种酒非常好，是源自耶稣教徒代代相传的秘方，至今已有两三百年历史，据说用了一百多种材料，按照严格的程序酿造而成。配方和程序都是保密的，由父亲传给儿子，儿子传给孙子，绝不外传，直到现在，除了酿酒人的家族，其他人对此都一无所知。可见，世间的一些事也要用保密的方式，才会呈现出不共的功德和成果。

其实，金刚密乘极其甚深，有着不可思议的力量和加持，如果真能懂得其中意义，对内心会有很大帮助。现在世界上的很多地方，汉地、欧洲、美国……都有不少关注金刚密乘的人，一方面可能出于对新鲜事物的好奇，另一方面，如果密法对心灵没有好处，短暂的热情过后，人们也会舍弃，但这股热潮长盛不衰，证明从中的确能获得利益。所以，并非因为我是藏族人，就在这里替藏传佛教打广告、求赞叹，而是我了解它的价值，也对此有切身体会。

21 世纪了，还要修五加行吗?

密法确实殊胜，但今天的人们想要做到如理如法修行，很困难。比如藏传佛教中极为高深的密法：噶举派大手印和宁玛派大圆满，各个传承上师都要求首先圆满五加行——磕十万大头、念修十万发心偈、念修十万皈依偈、修十万曼荼、念修十万金刚萨埵百字明。总共五十万修量，是每个修行人必须完成的，否则，不能听受相关的实修窍诀和引导。直到现在还是这样的传统。

但也有上师说，已经 21 世纪了，人们都很忙，修五加行只是过去的传统。他们有的认为不用修，有的认为不用全部修，还有的说可以用其他方法替代。

以前康区的一位上师，去汉地的时候，信众问要不要修五加行，他当时正在筹钱建寺院，便说如果交钱就不用修，每个加行是 120 元，五个加行是 600 元。这是五年前的事，现在全球经济都在变化，五加行的“价格”应该也变了。（笑）这样做是违背传统的，我认为非常不好。

还有人说，西方的修行人特别忙，应该可以通融。但我想西方也好、东方也好，每个人都很忙，关键看你对佛法有多少信心。

事实上，在修甚深法之前先修加行，是为了打好基础，比如共同前行中要修四种厌离心：暇满难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患；不共前行中有皈依、发心、曼茶等五项，这对修行者来说，是必不可少的修炼。

虽然我本人没有多高境界，但在任何地方传讲大圆满，都会要求听受的人得过灌顶、圆满过五加行，否则是不敢讲的。



理论研究的利益和误区

如前所说，密法通常有理论和实修两方面，如果暂时不能实修，也可以先学习理论，用智慧对教理进行观察、论证、反复研究，形成正确的见解也很好。

我看到有的老师正在学习《宝性论》、中观论典、噶举派的《大乘佛法精要》等法要，做了很多翻译、研究工作，这非常有意义。因为在学习过程中，依靠佛法调伏内心，人会变得更加柔和、快乐。这种改变需要自己体会，就像糖的甜味要亲口品尝才知道。

但在理论研究中，也要避免一些误区。比如有些学者，从词句上比对，看到印度吠陀教和藏传佛教中有相同的续部、经论，再从年月上考据，看到某个历史时期发生过怎样的变迁，就认为藏传佛教受吠陀教影响，甚至从吠陀教发展而来，这是不合理的。关于这方面，汉地有很多学者，奥地利也有，还有藏地的格西、堪布、上师，他们都有自己的智慧和观点，希望大家能坐下来，面对面地研讨、交流。

像藏地的那杰仁钦，是贡罗匝瓦的上师，他就曾三次去西藏研习佛法。那个时候去西藏相当困难，而今天交通便利、大道通衢，研究佛法的学者更应该亲自去藏地的寺院探访，这很有必要。

以上是对热衷于藏传佛教尤其是密法之人的建议，而对密法既没有信心也不想了解的人，知不知道都没关系。

显宗和密宗的重要差别

另外想强调的是，显宗因相乘和金刚密乘有很大区别。

（一）关于众生与佛的关系

正如《桑波扎续》所说："法相显宗许，众生即佛因。金刚密乘许，众生即是佛。"在显宗因相乘看来，众生是成佛的因，如同种子生果一般，从凡夫位逐渐积资净障而成就佛果；但在密宗金刚乘看来，众生当下就是佛，具有佛的种姓，在凡夫位是自性清净，在佛位是离垢清净。佛经中常用王子的比喻来说明：刚出生的小王子虽然还没有登上王位，但他是国王种姓，是未来的国王。

因此，关于众生和佛的关系，显宗认为是能生所生：佛依于众生而产生，就像果依靠种子而长成；密宗则认为是能显所显：心被忽然出现的客尘遮障就是凡夫，远离了客尘就是佛陀。

（二）密宗的四种超胜

密宗还有四种超胜显宗的特点。《三相灯论》中讲到："一义亦不昧，不难方便多。是为利根故，极胜秘密乘。"

第一，一义亦不昧

从所观察的实相上，密宗和显宗没有区别；但在能观察的智慧上，密宗有特殊的观心窍诀，可以更加直接、如实地认识心性。这是从见解方面来说。

第二，不难方便多

从修行方面，密宗有生起次第和圆满次第、方便道和解脱道等很多方便方法，与显宗相比，无需经历长劫的艰苦修行，就能快速、轻易获得成就，这样的例子数不胜数。

第三，是为利根故

从补特伽罗方面，密宗是为利根者所说的法。所谓利根者，要具足信根、精进根、慧根等五根，其中以信根最为重要：对上师和佛法有不退转的信心。信心坚固之后再去修行，很容易圆满通达而获得成就。

第四，极胜秘密乘

佛法有众多修持法门，无论哪一种，最终都是观心的本性而证悟。面对生活中层出不穷的烦恼，密宗的方式是当下观察它的本体，于是发现过去的烦恼已经灭尽、现在的烦恼没有自性、未来的烦恼尚未产生，此时，哪怕再大的贪心、嗔心，都会如彩虹般自然消失。这是藏传佛教中最重要的窍诀，也由此说金刚密乘是所有佛法中最殊胜的一乘。

用佛法智慧，保持寂静的心

实际上，密宗与显宗的见解在究竟上并无二致。显宗经典中说："于心无有心，心性即光明。"当我们用心观心，此时心的本体了不可得，如同虚空；心的自性光明不灭；光明与空性无二无别，即是明空双运。

这些法要，如果能在生活中常常观察、修持，会有很大利益，至少，你可以从佛法中得到快乐。

21 世纪的人们，一方面有很多便利和满足：交通、手机、网络……每天，世界上遥远角落发生的任何事，都可以立刻呈现在面前，眼睛能看到，耳朵能听到。

但另一方面，也产生了更多痛苦。一个人可以有无止境的需求——更豪华的房子、更高档的轿车、更显赫的地位，等等，而其中有很多，并不是生活的必需，人们却为此不断希求和忧虑；面对大量信息，内心也会感到烦躁、紧张、不安。此时，最好能用佛法的方式，让心专注、放松、安住。无论是不是修行人，有一颗寂静的心，都很重要。

还有很多人，找不到来这个世间的真正意义。有些人认为，读很多书、拿高学位、成就事业、结婚生子，就算圆满了一生；但经常观察自心的修行人，或者做其他学问的研究者，对人生的意义、幸福的内涵，会有更深层的领悟。

人生在世，应该追寻更高品质的生活。而能在修行和研究佛法中度过一生，尤为珍贵。生活原本是苦的自性，如果不懂佛法奥义，我们会为重重的欲望所累——将所有的贪求付诸实现，谈何容易？

哪怕只懂得无常，也更能面对生死

我自身而言，三十多年中一直在研究佛法，辩论、写作、翻译、传法，人生多半的岁月都是这样走来；我也见过很多

人，汉族人、藏族人，东方人、西方人，见到佛法对他们的改变，因此始终认为修行非常重要。哪怕只是在禅修中观想过“寿命无常”，对生活中的种种际遇也会平常看待，反之可能难以面对。

前两天，有个人的父亲去世了，他哭得非常伤心。从世间层面讲，这是人之常情，谁的父亲死了不难过？但如果是修行人，他知道生老病死是人生的自然规律，谁都有死亡的一天，就不至于如此痛苦。

还有人很怕衰老，“我脸上有皱纹了！”内心特别悲伤，其实不用这样。如果观想过寿命无常，起码在这些事情上，你能马上得到利益。

我对奥地利不是很了解，但在其他一些地方，关于生老病死，尤其是死亡的历程，人们的确不愿意了解，觉得不吉祥。比如，中国汉地就有很多人忌讳谈到跟死有关的话题。

但只要是人，都会经历死亡，而佛法中有很多这方面的知识，关于死亡的时间、原因，讲过各种各样的情况。如果能对此有所了解，经常观修无常，一旦遇到夫妻离异、伴侣

死亡等变故，你不会因为失去对方而无法生活，这就是一种直接的利益。

总之，佛法的修持，能让我们真实面对生活中的一切，将烦恼、痛苦转为道用。同时，还要勇敢、坚强。很多人的幸福，是“没有他，我就不幸福”，把自己的幸福建立在别人身上，不要这样。自己的幸福，应该自己去关心、去追寻，这样，你的生活才会更加美好。



奥地利维也纳大学问答

『 2015年 10月 9日 』

（一）**问**：金刚乘的上师和弟子是怎样的关系？这对修行有什么重要性？

答：金刚乘中，在依止上师之前，要观察上师是否具足德相，通常观察十二年，至少也要六年；中间依止上师，需要依教奉行；最后修学上师的意行，获得上师心相续中的功德。

例如米拉日巴尊者就是通过依止玛尔巴上师，获得上师心相续中的所有功德，如实生起了一切证悟和觉受。

（二）**问**：谢谢您很有启发性的介绍！我想知道关于修五十万加行的文字记录，最早是什么时候由哪位作者在哪部论典中提到的？

答：前辈上师们都提到过修五加行，常规而言，任何修行者都应该达到这个修量。就像学开车的人，只有达到一定水平，才能拿到司机的驾照；同样，修学密法的人，也要达到一定标准，才能具备相应的资格。比如磕完十万个头，相续当中的傲慢就会大大减少，身心更加堪能。

在宁玛派，持明无畏洲尊者和弟子们修了很多次五加行，华智仁波切也说自己修过很多次，麦彭仁波切在《开显解脱道》里明确说，他曾经一再修加行；在格鲁派，宗喀巴大师修曼茶的传统至今仍在延续；对噶举派我不是很了解，但直贡噶举就保留了修加行的传统。

总之，应当依照前辈上师们的规定，如实达到五加行的修量。

（三）**问**：尊敬的堪布，您研究、教授佛法多年，如果可以用一个词概括佛教，您觉得是什么？您经常说，佛教不仅仅是宗教，也是一种教育，我觉得接受这样的教育，对我们来说非常重要，应该是一辈子的事情，所以很想听您对佛教下一个定义。

答：如果用一个词概括，我想用“爱”，因为佛教的真正思想，就是爱所有众生。

但在不同民族的不同语言里，“爱”可能也有不同含义。这个词翻译成英文、德文不知道是怎样，藏语中“爱”的含义就特别宽泛，不太贴切。汉语可能更适合，所以你帮我翻译一下，我的答案是，汉语的“爱”。

主持人：

感谢您的演讲，让我们对藏传佛教传统有了大概的了解，并且不仅仅停留在书本上，非常精彩！